ڈالڈا کا دسترخوان
2013
نومبر
پاک سوسائٹی
ڈاٹ کام
ناشتے کے رنگ
برنچ کے سنگ
www.paksociety.com

فہرست

بریک فاسٹ اور برنچ اسپیشل

کھانے صحت کے خزانے

آپ کا ڈاکٹر

صحت عامہ

مستقل سلسلے

لائٹ \ کیمرہ \ ایکشن

ریسپیز سیکشن

یہ شیف ہمارے

گھرداری

رخ زیبا

میرے بچپن کے دن

تعلق خاطر

سیر و سیاحت

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ آپ کے لئے ایک نئے اور منفرد طرز کا دسترخوان بچھاتا ہے، اور اس کو یہ تحریک ملتی ہے آپ کی بے تحاشہ ستائش سے۔ جس طرح خاص دعوتوں میں کھانے کی میز پر انواع واقسام کے کھانے میز کو دلفریب رنگوں سے بھر دیتے ہیں اسی طرح ہماری پوری ٹیم کی کوشش ہوتی ہے کہ اپنے ہر شمارے کو نت نئے کھانوں کی تراکیب اور دلچسپ ومعلوماتی آرٹیکلز سے سجادیں۔

اس ضمن میں ہم موسم اور trends کو مدنظر رکھتے ہوئے اس مرتبہ آپ کے لئے خصوصی طور پر پیش کر رہے ہیں ناشتے اور برنچ اسپیشل۔ زندگی اتنی تیز رفتار ہوگئی ہے کہ اب ہم کتابی باتوں سے بہت آگے نکل آئے ہیں اور اب آپ کو بیرونی ممالک کی طرح گھر کا ہر فرد کام پر جاتا ہوا نظر آئے گا۔ اور ظاہر ہے صبح جب 80% افراد گھر سے نکل رہے ہوں تو اہتمام سے ناشتہ کرنے کا نہ وقت ہوتا ہے نہ ہی سب اکٹھے بیٹھ سکتے ہیں۔ عموماً چائے کی پیالی پی کر سلائس ہاتھ میں لے کر بچے اپنی اسکول کالج کی وین میں اور بڑے دفتر روانہ ہوجاتے ہیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے اس شمارے میں جہاں صحت مند ناشتے سے متعلق معلوماتی آرٹیکل آپ کی نظروں سے گزریں گے وہی دوسری طرف ڈالڈا آپ کی صحت کا خیال رکھتے ہوئے جھٹ پٹ بننے والے ناشتے اور فرصت سے اکٹھے کھانے والے برنچ کی کارآمد تراکیب بھی پیش کر رہا ہے۔ ہے ناں خوبصورت سنگم اور کیوں نہ ہو۔ کیوں کہ ڈالڈا کو رہتا ہے ہر وقت آپ کی صحت کا خیال۔

تو ڈالڈا کا دسترخوان کے اس اچھوتے آئیڈیا سے اپنے دسترخوان کو خوبصورت رنگوں سے سجائیں اور ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں۔

قیمت 135 روپے شمارہ نمبر 33، نومبر 2013

سرورق چکن روٹی رول

ایڈیٹر
شاہین ملک

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

مارکیٹنگ منیجر
علی وصی
0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

خط وکتابت کا پتہ:
M-2 میزنائن فلور۔ C-60
اسٹریٹ 24، توحید کمرشل،
فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔
فون: 0213-5304425-6
فیکس: 0213-5304427
ای میل: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

رسالہ روایتی کم منفرد زیادہ

اس بار ریسیپیز بھی اچھی ہیں رسالہ روایتی کم منفرد زیادہ ہیں۔ مضامین میں انٹرنیٹ پر جانوروں کی خریداری، قربانی کا گوشت کھایئے، سپر فوڈز اور اونٹنی کا دودھ بہت اچھے رہے یعنی معلوماتی مضامین بہتر لگے۔ آپ لوگوں نے واقعی اس کا علمی معیار بڑھا دیا ہے۔ آسیہ شفیق، ملتان

اسٹار لیٹر آف دی منتھ کے نتائج

ہمیں خوشی ہے کہ بہنوں نے اس مقابلے میں بے پناہ دلچسپی لی۔ اسٹار لیٹر آف دی منتھ میں ہمیں سینکڑوں خطوط موصول ہوئے۔ اس ماہ ساہیوال کی عائزہ کلثوم کا خط اسٹار لیٹر آف دی منتھ قرار پایا ہے۔ ادارہ انہیں مبارکباد پیش کرتا ہے اور ان کا گفٹ انہیں بھجوایا جا رہا ہے

اکتوبر کا شمارہ بھرپور تھا

جہاں کھانوں کی تراکیب میں آپ نے دنیا کے مختلف کھانوں کا ذکر کیا اور لذیذ پکوانوں کو ایک مجموعے کی شکل دے دی وہیں سیر سپاٹے کے صفحات میں بھی دلچسپ مواد شائع کیا۔ دلچسپ و عجیب میں جب اڑان بھری کھانے نے اور فن تعمیر کے شاہکار عجوبے، بہت اچھے صفحات تھے۔ کمال کی بات یہ ہے کہ آپ نے کھانوں کے ساتھ فن تعمیر کے حسن کو بھی دو آتشہ کر دیا۔ افشاں دانیال... ملتان

کھانوں کی فہرست شائع کیا کریں

یوں تو آپ کا پرچہ معیاری ہے اور کھانوں کی تصاویر کی عکاسی بہت عمدہ ہوتی ہے۔ آپ سے فرمائش ہے کہ کھانوں کی تراکیب کی فہرست ضرور شائع کیا کریں تاکہ فہرست کے صفحے پر نظر دوڑاتے ہی ریسیپیز کا اندازہ ہو جائے اسی طرح صحت عامہ کے صفحات میں گردوں کے امراض، دل کے عارضوں میں مبتلا اور ماں بننے والی خواتین کی غذا سے متعلق ضروری معلومات درج کیا کریں۔ کمال کی بات یہ ہے کہ اگر کوئی سبزی خور آپ کا پرچہ لیتا ہے تو اسے دعوتوں کے کھانوں کے انتخاب میں آسانی ہو جاتی ہے۔ (نازنین حسن... کراچی)

☆ ہم آپ کے مشوروں اور تجاویز کے لئے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ نا صرف آپ بلکہ بیشتر قارئین جن میں سرفہرست مسز نبیلہ ملک، زیبا خالد، عظمیٰ ندیم، عائشہ سلیم اور تزئین جمال شامل ہیں نے بھی یہ تجویز دی تھی۔ زیر نظر شمارے میں آپ سب بہنوں کی فرمائش پوری کر دی گئی ہے۔

ہمیں اُمید ہے کہ آپ آئندہ بھی ڈالڈا کا دسترخوان اسی دلچسپی اور شوق سے پڑھیں گی اور اپنی قیمتی رائے سے نوازتی رہیں گی۔ (ادارہ)

گھرداری کے صفحات پسند آئے ہیں

ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والے کبابوں، تکوں اور دوسرے کھانوں کی تراکیب آزمائیں اور بہت ذائقے دار بنیں۔ آپ سے یہ کہنا ہے کہ میک اپ کی نئی مصنوعات سے ضرور متعارف کروایا کریں۔ کس جلد کے لئے کس مخصوص رنگت کے لئے کیسا میک اپ ہونا چاہئے اپنے مضامین میں یہ معلومات ضرور مہیا کریں۔ گھرداری کے صفحات میں کشنز، پردوں، گھر کی دیگر آرائش کے مضامین خاصے مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یہ سلسلہ جاری رکھیے گا۔ (مسز زیبا خالد... کراچی)

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوئیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

گڈ مارننگ

کانٹی نینٹل ناشتہ حاضر ہے

یہ فرحت بخش اور بہترین اشتہا انگیز غذا بھی ہے

اُمِ حیا فاروقی

اس ناشتے میں سارا اہتمام بدیسی ہوتا ہے لیکن بہت حد تک آسانی سے تیار ہونے والا، ہلکا پھلکا صحت بخش ہوتا ہے۔ اس کے مینیو میں ابلا ہوا یا ہاف فرائی انڈا، ڈبل روٹی کے ایک یا دو سلائسز ٹوسٹر میں سینکے ہوئے، جام یا مارملیڈ، مکھن یا پنیر اور ایک گلاس کسی موسمی پھل کا جوس ہوتا ہے۔ جوس نہ ہو تو ایک کپ کافی یا چائے (عموماً پاکستان اور ہندوستان میں چائے اور دودھ پتی پینے کا رواج ہے) پنجاب کے خطوں میں لسی اور کچھ سرحدی علاقوں میں سادہ یا الائچی والا سبز قہوہ پیا جاتا ہے لیکن کانٹی نینٹل ناشتہ جدید شہری و صنعتی ثقافت کا حصہ ہے اور دیہی علاقوں میں مقبول عام نہیں۔

اس ناشتے کے فوائد:

اگر جام کے بجائے پی نٹ بٹر (مونگ پھلی کے مکھن) کو سلائس پر لگا کر کھایا جائے تو کاربوہائیڈریٹس کے ساتھ ہمیں میگنیزیم، نیاسین اور پروٹین بھی ملتے ہیں۔ اس طرح معدنیات کے ساتھ پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس کی درست مقدار مل جاتی ہے۔

نقصانات:

اگر جام کھایا جائے تو اس کی مقدار زیادہ نہیں کرنی چاہئے کیونکہ اس میں 95% فیصد تک شکر موجود ہے اور اس طرح غذائیت کم ہو جاتی ہے۔

جام اور مارملیڈ ریفائنڈ شکر سے غذائیت حاصل کرنے کا ذریعہ ہیں جسے بچے اور بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ دن کا ناشتہ ہو یا شام میں اسنیکس کی شکل میں یا پھر ہلکی بھوک میں دستیاب فوری حل یہی نظر آتا ہے۔ جام کی صنعت اسی لئے فروغ پائی ہے کہ صارفین نے بطور ذائقہ اسے اپنا پسندیدہ انتخاب قرار دے دیا ہے۔ ایک چمچ شکر میں 40 کیلوریز موجود ہوتی ہیں۔ اب آپ اپنی عادت کے مطابق جانچئے کہ کیا آپ نے اسی مقدار میں جام کھایا ہے یا مقدار بڑھالی ہے؟ اگر آپ شوگر فری جام استعمال کریں تو آدھا چمچ جام کے حساب سے 20 کیلوریز یعنی آدھی مقدار حاصل کرلیں گی مگر تسلی کریں کہ موسمی پھلوں کے جام خریدے جائیں تاکہ ان کی تیاری پیشکش اور پھر محفوظ کردینے کے عمل تک مدت استعمال ختم نہ ہو۔ یہ جام پھلوں کے اجزاء سے بنائے جاتے ہیں اگر پتلے سلائس پر ہلکی سی تہہ لگا کر مکھن بھی استعمال کرلیا جائے تو کوئی مضائقہ نہیں یہ غذائیت میں بہتر ہو جاتے ہیں جسے یورپین صحت بخش غذا تصور کرتے ہیں۔ آپ کے پسندیدہ ذائقوں میں بلیک کرنٹ یعنی منقے کے جام کی غذائیت سے کسے انکار ہے۔ اسی طرح Low-Sugar جام میں آپ کے انتخاب کے لئے اسٹرابیری، ایپریکوٹ، مارملیڈ، بلیک بیری، رس بھری، اورنج اور ایپل کیا کچھ نہیں ہے۔ ان میں ڈائٹری فائبر، پیکٹن اور دیگر وٹامنز موجود ہیں۔

ایک خیال یہ ظاہر کیا جاتا ہے کہ جام میں وٹامن-C باقی نہیں رہتا کیونکہ ان پھلوں کو بہت دیر تک پکایا جاتا ہے۔ ہم اس کے باوجود دنیا بھر کے افراد جن میں طبی ماہرین اور غذائیت کے ماہرین بھی شامل ہیں اپنے روزمرہ معمولات میں انہیں استعمال کر رہے ہیں۔ اسی طرح کنفیکشنری آئٹمز اور جدید ترین بیکنگ میں انہیں اہم جزو کی حیثیت سے عوامی مقبولیت حاصل ہے۔ کیک کی فلنگ ہو یا ٹارٹس کی یا انہیں بسکٹوں میں استعمال کیا جا رہا ہو ہم سب ان چیزوں کو بے حد شوق سے کھاتے ہیں۔ پرتگالی گلاب کی پتیوں اور ایک مخصوص جھاڑی کو مارملیڈ میں استعمال کرتے ہیں۔ وہاں مارملیڈ کو مارمیلو پکارا جاتا ہے۔

جام الرجی نہیں کرتے

بہت کم یعنی شاذ و نادر ہی سننے میں آتا ہے کہ کسی شخص کو جام کھا کے الرجی ہوئی ہو۔ اگر آپ کم قیمت جام خریدتی ہیں اور جس کی کمپنی کی ساکھ بھی بہتر نہیں تو پھر اس بات کی گارنٹی نہیں لی جاسکتی کہ اس میں استعمال ہونیوالے کھانوں کے مصنوعی رنگ معیاری بھی ہیں یا نہیں۔ عام طور پر رنگ نامیاتی نہیں ہوتے جس کے باعث الرجی کے امکان بڑھ جاتے ہیں۔

Pectin کیا ہے؟

یہ نباتی جیلاٹن ہے پکے ہوئے پھلوں کے گودے میں پایا جانے والا شکر کا مادہ ہے جو جام اور جیلی کو جمانے میں کام آتا ہے۔ یہ قدرتی ماحول میں Set ہونے والا جزو ہے اس میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ دونوں شامل ہیں۔ جیلی شوق سے کھائی جاتی ہے لیکن جام اس کی نسبت زیادہ غذائیت بخش غذا ہے۔ دونوں میں شکر بڑی مقدار میں شامل کی جاتی ہے۔

گھر پر جام کیسے بنائیں؟

- پیتل (Brass) لوہے (Iron)، تانبے (Copper) کا برتن پھلوں کو پکانے کے لئے استعمال نہ کریں تو بہتر ہے۔ یہ برتن وٹامن-C کو ضائع کردیتے ہیں۔
- لکڑی کے لمبے دستے والا چمچ ہی استعمال کریں۔
- پکے ہوئے رس دار پھلوں کا انتخاب کریں۔ گلے سڑے پھل غذائیت، رنگت اور افادیت سب ہی کچھ کھو بیٹھتے ہیں۔
- جام، جیلی اور مارملیڈ کو ہمیشہ ہلکی آنچ پر پکایا جاتا ہے۔ چینی ڈالنے کے بعد تیزی سے چمچ چلانا چاہئے تاکہ چینی پیندے میں جم کر جل نہ جائے۔
- پھلوں کی قاشوں کو پانی میں پکا کر نرم کیا جاتا ہے پھر شکر شامل کی جاتی ہے اور آخر میں لیموں کے رس کے چند قطرے ڈالنا ضروری ہے یہ اسے محفوظ کرنے کا نامیاتی طریقہ ہے۔

جام ذائقہ بھی، غذا بھی اور پھلوں کو محفوظ کرنے کا انداز بھی

کئی ہزار برس پہلے سے یہ روایت چلی آرہی ہے کہ سبزیوں اور پھلوں کو اگر کچھ طریقوں سے محفوظ کیا جاسکتا ہو تو ضرور کرلیا جائے۔ پھلوں کو شکر کے ساتھ محفوظ کرنے کا یہ عمل جام کی تیاری اور پیشکش کا عمدہ انداز ہے۔ مشرق وسطیٰ میں مصنوعی شکر یا ریفائنڈ شوگر کے بجائے گنے کی شکر کا استعمال کیا جاتا ہے تاکہ پھلوں کی غذائیت میں کوئی شک و شبہ نہ رہے۔ گنے کی شکر خالص اور نامیاتی ہوتی ہے۔

جام خریدتے وقت خیال رکھنے کی باتیں

- کیا آپ جس برانڈ کا جام خریدنے کا ارادہ کرچکے ہیں وہ تازہ پھلوں کے اجزاء سے ملا کر بنایا گیا ہے؟
- کیا اس میں Pectin کا جزو علیحدہ سے شامل کیا گیا ہے یا محض دعویٰ کیا جارہا ہے۔
- کیا ہی بہتر ہو کہ آپ ہوم میڈ جام خریدنے کی عادت ڈال لیں۔
- گھریلو سطح پر بنائے جانے والے جام میں Preservatives شامل نہیں کئے جاتے یہ چونکہ کیمیائی اجزاء سے پاک ہوتے ہیں اس لئے انہیں ہفتہ بھر میں استعمال کرلیا جانا چاہئے۔
- استعمال شدہ جار اچھی طرح دھو کر جام ٹھنڈا کرکے فریج میں رکھے جائیں تو یہ بہت جلد خراب نہیں ہوتے۔

دیس بدیس گھومیں

دیکھیں ناشتے کی بہاریں

درخشاں فاروقی

سیر وسیاحت کے شوقین افراد دوسرے مقام پر صبح کا اجالا دیکھتے ہی ناشتے کا انتظار کرتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ اس نئی جگہ کا روایتی ناشتہ ضرور کریں تاکہ نئی ثقافت اور نئے ذائقے سے متعارف ہوسکیں۔ آب وہوا بدلتی ہے تو بھوک بھی کھل کے لگتی ہے۔ جس طرح پاکستان میں کھانوں اور ناشتوں کے ضمن میں خاص ورائٹیز ہیں اسی طرح دیگر ملکوں میں بھی ناشتے کا پلیٹر یا ٹرے ہمہ اقسام کے ذائقوں سے لدی پھدی نظر آتی ہیں۔ ذیل میں چند معروف مقامات کے ناشتوں کا مختصر سا جائزہ لیا جارہا ہے دیکھئے تو کس جگہ لوگ کیسا ناشتہ کرکے کاروبار زندگی کی دوڑ میں شامل ہونے گھر سے روانہ ہوتے ہیں۔

ترکی

ترک چند خوبصورت ترین قوموں میں شمار ہوتے ہیں۔ یہاں ڈبل روٹی کی کئی اقسام ملتی ہیں۔ تازہ اور قدرے سخت سلائسز والی Simit بریڈ بھی کھائی جاتی ہے اور کانٹی نینٹل لائٹ بریڈ بھی زیتون، مکھن، کھیرے کے قتلوں، ٹماٹر یا گاجر کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔ ابلا ہوا انڈا، تازہ پنیر اور قہوہ ہر ناشتے کا جزو ہوتا ہے۔ برنچ کرنا مقصود ہو تو آملیٹ، کرکری ڈبل روٹی، مکھن، جام، کافی اور مخصوص قہوہ جسے Salep کہا جاتا ہے ترکیوں کو بے حد مرغوب ہے۔

عرب ممالک

کم وبیش تمام ہی عربستان میں یکساں ثقافت نظر آتی ہے۔ سادہ ڈبل روٹی کے ساتھ فول نامی ڈش کو اہتمام سے بنایا جاتا ہے۔ یہ گوشت کے بجائے تازہ پھلوں اور دالوں یا مٹر کا موسم ہو تو ان کے ساتھ پکائی جاتی ہے۔ اسے ہمارے حلیم کی طرح گھوٹا جاتا ہے۔ پیش کرنے سے قبل زیتون کا تیل، نمک، سیاہ مرچ چھڑک دی جاتی ہے۔ مقامی بدو خیموں کے باہر یا دفاتر پہنچ کر سرراہ بچھونا بچھا کے گروہوں کی شکل میں بیٹھ کر یہ ڈش بڑے تھالوں سے کھاتے ہیں۔ کھجوروں، شہد اور قہوہ سے بھی لطف لیتے ہیں اور نوجوان اونٹنی کا دودھ ناشتے میں بطور خاص پیتے ہیں۔

امریکہ

بہت سے امریکی بھی دفتر آکر ناشتہ کرتے ہیں یہاں کنفیکشنری آئٹمز ناشتے کا اہم جزو ہیں گھر سے صرف بیڈ ٹی لے کر دفتر آنے والے کوکیز، آملیٹ، براؤنیز، پین کیک، مختلف نٹس والی بریڈز، کافی یا فریش جوس کے ساتھ کام کا آغاز کرتے ہیں۔ بزرگ شہری اور کارکن سیریلز اور دودھ ہی لینا پسند کرتے ہیں۔ چنانچہ وہ گھر ہی سے یہ سادہ ناشتہ کرکے دفتر آتے ہیں۔ صبح کی ٹی بریک میں البتہ بدپرہیزی بھی کرلیتے ہیں پھر پزا، سینڈوچز، پائی اور ٹارٹ جو کچھ دستیاب ہوسکے کینٹین میں آرڈر کردیتے ہیں۔ امریکی آفس ٹیبل پر آکر چائے اور کافی بھی نہیں پیتے گوکہ خودکار مشینوں کے ذریعہ دفاتر کے ہر فلور پر ان جزوی ناشتوں کا اہتمام ہوتا ہے تاہم کھانے کی اشیاء کے لئے وقت مقررہ پر کینٹین ہی کا رخ کیا جاتا ہے۔ جہاں جوس کے علاوہ پھلوں کی بھی ورائٹی دستیاب ہوتی ہے۔

سویڈن

یہ باکمال لوگ ناشتے میں بھی لاجواب مینیو شامل کرتے ہیں۔ انڈے ابلے

ہوئے بھی کھاتے ہیں، مختلف بریڈز مثلاً Split Tin یا Cottage Loaf کے ساتھ دھوئیں میں پکی سالم مچھلی شوق سے کھائی جاتی ہے۔

ملائیشیا

یہاں طویل رقبے پر پھیلی ہوئی بوفے ٹیبل سجائی جاتی ہے۔ ہوٹلوں میں آپ

کوالالمپور کوکنگ کا دلکش اور حیرت انگیز نظارہ دیکھنے کو مل جاتا ہے۔ چاولوں سے لے کر مختلف روایتی سالنوں کی ورائٹی بھی دستیاب ہوتی ہے۔

تھائی لینڈ

چاولوں کی پڈنگ، پھلوں کی کئی اقسام، ڈبل روٹی کے سلائسز پر مکھن، شہد، پنیر اور دیگر Spreads لگا کر کھانے کا رواج ہے۔ ناشتے میں پپیتے، کیلے اور سیب کو نمایاں طور پر اہمیت دی جاتی ہے۔

ڈالڈا کنولا آئل

صحت مند طرز زندگی کی اولین ترجیح

خوشحال اور کامیاب زندگی کے لئے صحت وتندرستی لازم وملزوم سمجھے جاتے ہیں۔ بظاہر ہم میں سے اکثر افراد تندرست ہی نظر آتے ہیں اس کے باوجود بھی مختلف امور میں نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کرپاتے یا پھر رفتہ رفتہ صحت سے متعلق مسائل سے دوچار رہنے لگتے ہیں یہ کیفیت مزید پیچیدگیوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔ لہٰذا اپنی خوراک اور طرز زندگی کا جائزہ لینا ہوگا کہ غیر محسوس طریقہ سے حالات کے وقتی تقاضوں کو پورا کرتے کرتے ایسی عادات ہماری زندگی کا حصہ بن جاتی ہیں جو مستقبل میں بڑے خطرات سے دوچار کرنے کا سبب بنتی ہیں۔

مسابقت کے دور میں آگے سے بھی آگے بڑھنے کی خواہش کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لئے ان پر توجہ ضروری ہے۔ وقت کی کمی کی شکایت ایک رواج بنتی جارہی ہے اور اس کی وجہ سے عموماً ذاتی کاموں کو نظر انداز کردیا جاتا ہے۔ نیند کی کمی، دیر سے سونا، جلدی میں کھانا اور خاص طور پر ناشتہ نہ کرنا، ایسی غلطیاں ہیں جو ہم میں سے اکثر افراد کرتے ہیں جبکہ یہ ہماری زندگی، کارکردگی اور ترقی ہر چیز کے لئے ناگزیر ہے کہ ہم صحت مند طرز زندگی اپنائیں۔

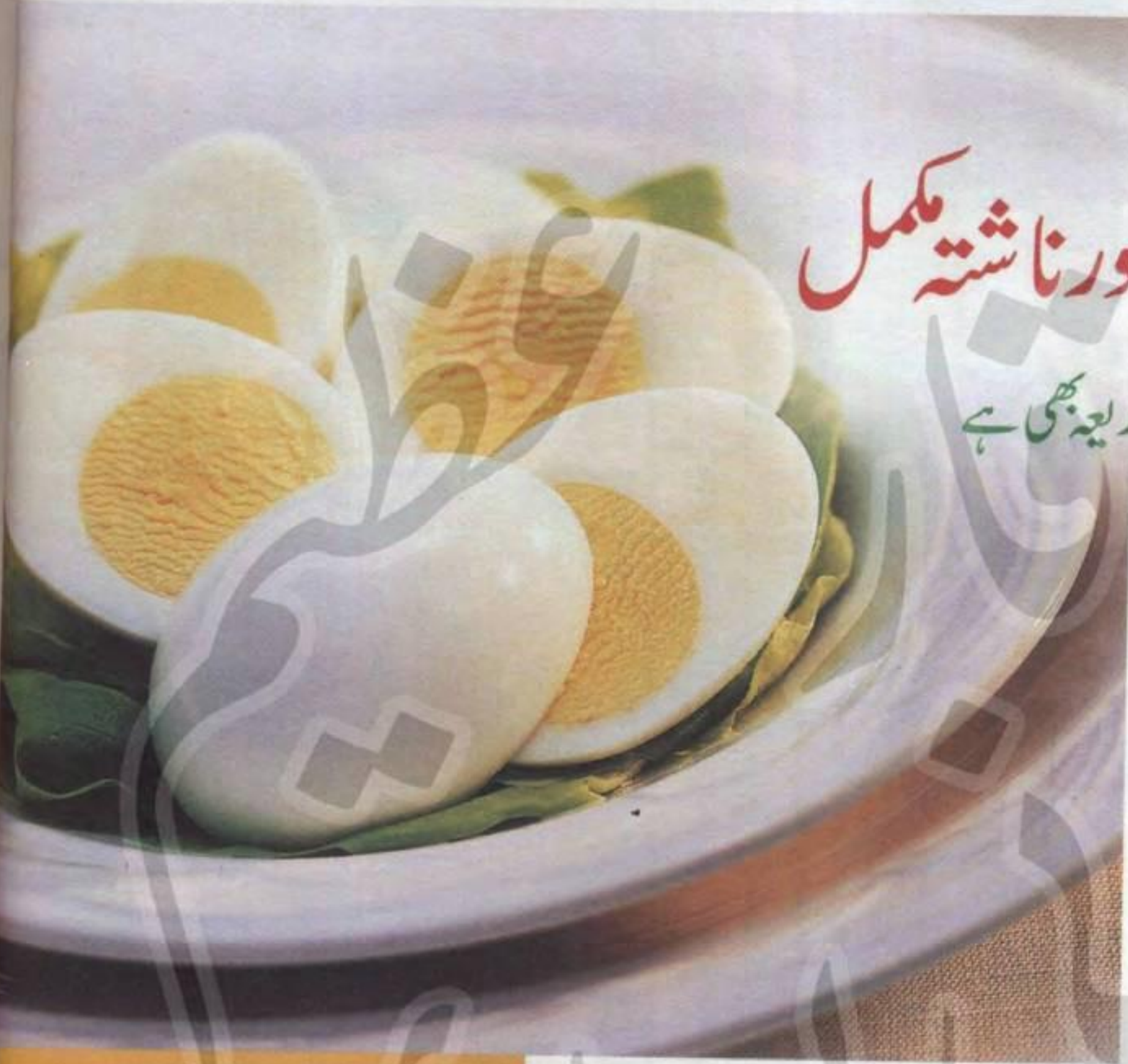
صبح کا ناشتہ تمام دن کے کھانوں میں سب سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے اور بیشتر افراد اسی کو نظر انداز کردیتے ہیں۔ جن گھروں میں ناشتہ کا اہتمام کیا جاتا ہے وہاں یہ دیکھنے میں آیا ہے چند دنوں یا ہفتوں بعد بچوں یا بڑوں کی دلچسپی ختم ہوجاتی ہے اور کبھی کوئی تو کبھی کوئی فرد ناشتہ نہیں کرتا۔ اس مسئلہ کی یوں تو کئی وجوہات ہیں اور ان کے ساتھ مینیو کی یکسانیت بھی ایک وجہ ہے جو خواتین خانہ اس مسئلہ سے دوچار ہیں وہ اپنے مینیو میں انڈہ پراٹھا، بریڈ، بن، جو اور گندم کا دلیہ، ملک شیک، فریش جوس، لسی، پین کیک اور اسی طرح کی دیگر چیزیں بدل بدل کر شامل کرتی رہیں تو بہت بہترین نتائج حاصل کرسکتی ہیں۔ اس صورت میں مختلف اشیاء سے حاصل ہونے والی غذائیت صحت پر بہترین اثرات مرتب کرتی ہے۔ اسی طرح جلدی میں کھانا اور جو مل جائے کھالینا اور جنک فوڈ کے استعمال میں اضافہ بھی وہ عوامل ہیں جو ہمیں بہت سی غذائیت سے محروم کرسکتے ہیں۔

برق رفتار طرز زندگی اور مسابقت کے دور میں ضروری ہے کہ ہماری خوراک میں باقاعدگی کے ساتھ ایسے اجزاء شامل ہوں جو ہمیں زیادہ توانائی کی فراہمی، صحت اور تندرستی کے حصول کو یقینی بنانے کے لئے ضروری ہیں۔ اومیگا 3 اور اومیگا 6 ضروری فیٹی ایسڈ وہ اہم غذائی اجزا ہیں جو انسانی جسم میں پیدا نہیں ہوتے لہٰذا ہماری خوراک میں ان کا شامل ہونا بے حد ناگزیر ہے۔ انفلیمیشن میں کمی کرنے کی صلاحیت کی بدولت یہ آرتھرائٹس، کینسر اور امراض قلب سے بچاؤ میں خاص معاونت کرتے ہیں اسی طرح دماغ کی کارکردگی، بینائی اور مزاج سے متعلق درپیش مسائل پر قابو پانے میں بھی مؤثر ہیں۔

اضافی وٹامن D، A اور E مضبوط ہڈیوں، دمکتی ہوئی جلد اور خون میں ہی کلوٹس بنانے کے عمل کو کنٹرول کرنے اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو بہتر بنانے کے لئے مفید مانے جاتے ہیں۔

ایسے میں ڈالڈا کنولا آئل بہترین انتخاب ہے جس میں ضروری فیٹی ایسڈز یعنی اومیگا 3، اومیگا 6، ساتھ میں اضافی وٹامن A، D اور E شامل ہیں۔ یوں آپ رہیں کامیابیوں کے سفر میں اوروں سے بہت آگے۔

انڈا... روزانہ ایک اور ناشتہ مکمل

یہ پروٹین کے حصول کا اہم ذریعہ بھی ہے

یہ بہترین پروٹین اور مفید غذا ہے۔ جو ہر گھر میں ناشتے کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ ویسے سالن اور بھنی ہوئی شکل میں بھی تیار کیا جاتا ہے۔ غذائی اہمیت کے اعتبار سے دودھ کے بعد اس کا نمبر آتا ہے۔ کوشش کریں کہ ہر عمر اور ہر موسم میں اسے کھایا جاسکے۔ یہ مقوی غذا ہونے کے ساتھ ساتھ دماغی صلاحیتوں کو بھی بڑھاتا ہے اور بینائی کو بھی تقویت دیتا ہے۔ طویل بیماری کے بعد انسانی جسم جلد تھکاوٹ کا شکار ہوتا ہے۔ اس نقاہت کو دور کرنے کے لئے انڈا کبھی بھی کسی بھی شکل میں کھایا جاسکتا ہے۔

کچھ لوگ اسے موسم سرما کی غذا تصور کرتے ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ موسم گرما میں بھی اتنی ہی غذائی افادیت رکھتا ہے اور ہرگز بھی نقصان دہ نہیں ہے۔ اس میں پروٹین، فاسفورس اور کیلشیم تینوں اجزاء پائے جاتے ہیں۔

پروٹین کھانا کیوں ضروری ہے؟

یہ گوشت، عضلات، رگوں اور پٹھوں کی ساخت بہتر بناتا ہے۔ اس سے جسم میں حرارت اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔ کیلشیم، فولاد، فاسفورس انسانی جسم کے لئے بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔

کیلشیم

یہ جزو نہ صرف ہڈیوں کی ساخت بہتر بناتا ہے بلکہ پھیپھڑوں کو مضبوط کرنا، جسم کی نشوونما کرنا، Urine میں پائے جانے والے تیزابی اور فاسد مادوں کو خارج کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

فاسفورس

یہ جزو اعصابی تقویت دیتا ہے۔ اس کے علاوہ معدنی نمکیات دل کی تقویت کے لئے بہتر ہے۔

انڈا ابال کر کھایئے یا سالن میں پکا کر ہر طرح سے مفید ہے۔ ہمارے ہاں لوگوں کی اکثریت انڈے کو ناشتے کے اہم جزو کے طور پر کھاتی ہے۔ موسم سرما میں انڈوں کا حلوہ بنایا جاتا ہے۔

برصغیر میں مرغی کے انڈوں کے علاوہ بھی دوسرے جانوروں کے انڈے کھائے جاتے ہیں ان میں مچھلی کے انڈے بھی شامل ہیں۔ غذائی اعتبار سے یہ بھی نہایت مفید ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بطخ کے انڈے بھی کھائے جاتے ہیں۔

ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ آپ کبھی انڈے کو بہت دیر تک نہ پکایئے ورنہ اس کی پروٹین ضائع ہو جائے گی۔ اگر ابالنا مقصود ہو تو اسے ہاف بوائل رکھیں تا کہ ضروری اجزاء متاثر نہ ہونے پائیں۔

ایک رائے کے مطابق انڈوں میں موجود کولیسٹرول سے دل کے دورے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ مناسب یہی ہے کہ اعتدال میں رہ کر کھائے جائیں۔ انڈے ابالنا کے نہیں آتا لیکن طبی ماہرین کہتے ہیں انڈے کو اتنی ہی دیر پکایا جائے کہ سفیدی پک جائے اور زردی پکنے کے قریب ہو یعنی پورے طور پر نہ کچی رہے نہ بالکل پک جائے پھر اس انڈے کا چھلکا اتار کر ذرا سا نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھایا جائے۔

بچوں کو انڈے دودھ میں پھینٹ کر شہد ملا کر پلائے جاتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ انڈے کی سفیدی اور زردی نکال کر صاف پیالے میں رکھ لی جائے اور اس کے اوپر جوش دیا ہوا دودھ گرم گرم ڈالا جائے پھر شہد ملا کر پلایا جائے۔

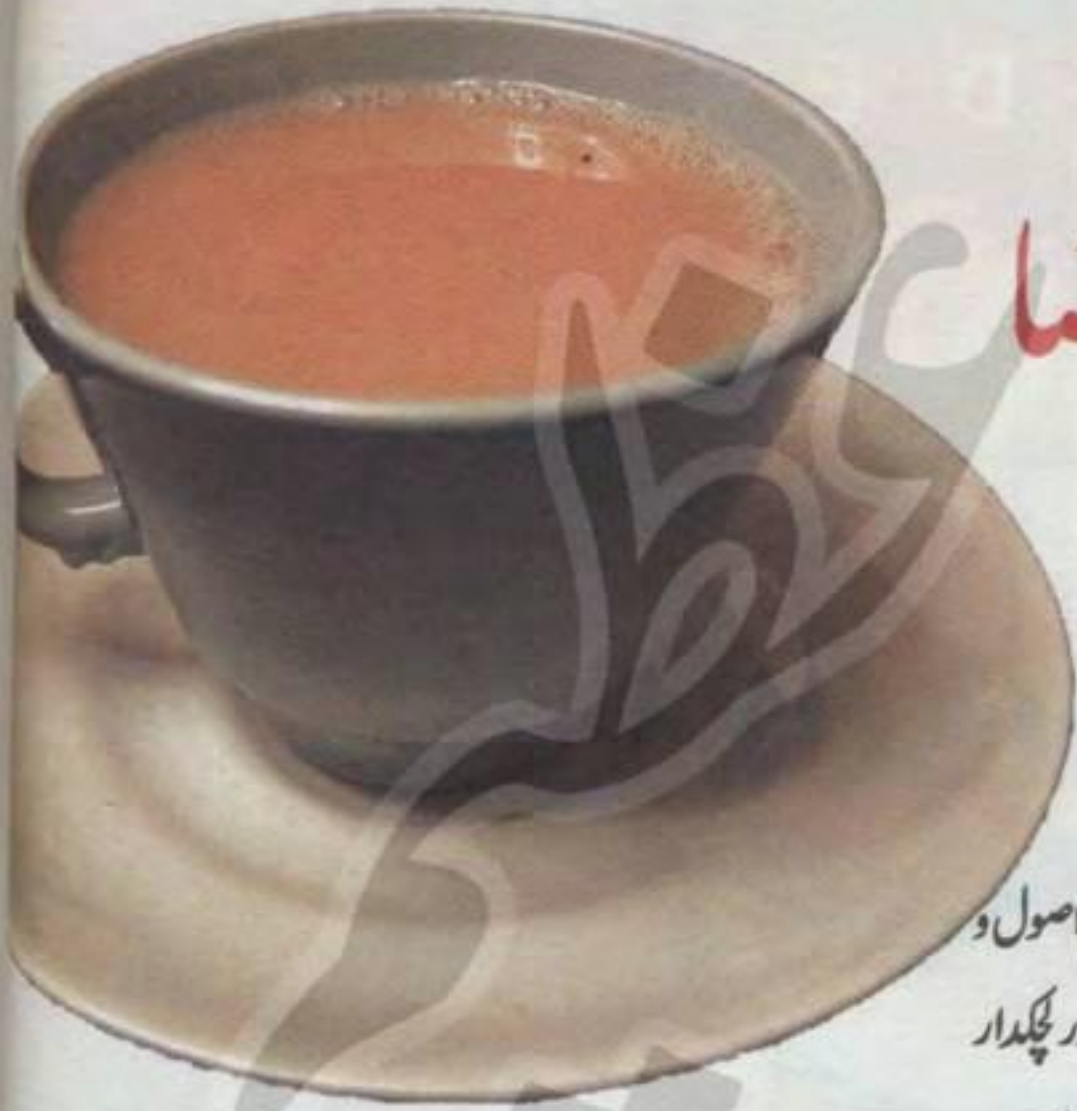
انڈے کی زردی میں کل انڈے کی دو تہائی چکنائی ہوتی ہے۔ انڈے کی سفیدی میں وٹامن-B اور پوٹاشیم ہوتے ہیں۔ پروٹین کی مقدار کل انڈے کا ایک تہائی ہوتی ہے۔ اس کے سوا انڈے میں کوئی ضرر رساں جزو نہیں ہوتا پورا انڈا ایک ہی وقت میں کھا لینا مفید ہوتا ہے تا کہ مکمل طور پر غذائیت اکٹھی ملے۔

جدید تحقیق کے مطابق روزانہ انڈا کھانا مضر نہیں ہے بلکہ کئی امراض کی روک تھام میں مفید ہے۔

ایک حالیہ تحقیق بتاتی ہے کہ روزانہ انڈا کھانے سے ذیابیطس ٹائپ II کے امکانات میں اضافہ نہیں ہوتا۔ اس ضمن میں محققین نے 3898 افراد کو روزانہ ایک انڈا کھلایا مگر ان میں ذیابیطس ٹائپ-II قسم کے کوئی امکانات ظاہر نہیں ہوئے۔

انڈے غذائیت سے بھرپور اور قدرے سستی غذا ہیں بہتر ہے کہ انہیں روزانہ خوراک میں شامل کر کے قوت مدافعت بڑھائی جائے۔

100 گرام انڈے میں حسب ذیل غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں

پروٹینز	12.8 گرام
توانائی	162 کیلوریز
سوڈیم	140 گرام
کیلشیم	5.4 iu
چکنائی	11.5 گرام
فاسفورس	200 گرام
فولاد	1.09 ملی گرام
وٹامن-A	190iu
وٹامن-B12	180iu
وٹامن-D	87iu
نشاستہ	0.7 ملی گرام

چائے نبھاتی ہے مہمان نوازی کا تقاضا

مگر بہتر ہے کہ اس کے نقصانات پر بھی رکھیں نظر

درخشاں فاروقی

دن بھر کی روٹین دیکھئے تو سہ پہر 4 بجے سے 6 بجے شام تک چائے کا وقت مقرر ہوتا ہے لیکن ایسا اسی وقت ممکن ہوتا ہے جب ہم اصول و ضوابط کے پابند ہوتے ہیں اور ہر کام کا وقت متعین کر کے اپنا طرز زندگی ترتیب دیتے ہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگ بے ترتیب اور لچکدار طرز کے معمولات اپناتے ہیں۔ ہمیں وقتاً فوقتاً پانی اور چائے کی طلب ہوتی ہے۔ پانی جسم کے تحفظ اور کیمیائی عمل کو بہتر بناتا ہے۔

پانی کا متبادل جزو چائے بہترین حد تک میٹابولزم فعال کرنے، جلد کی رنگت بہتر بنانے اور کیلوریز کی مد میں قطعاً اضافے کے بغیر یہ انتخاب کیا بہتر نہیں۔

دنیا بھر میں چائے پی جاتی ہے یہ اپنے ذائقے، خوشبو اور غذائیت میں موڈ بہتر کرنے اور توانائی بہم پہنچانے کا موثر ذریعہ ہے۔

صحت افزاء چائے کونسی

دودھ پتی یا سبز

چائے کی مقدار میں بے پناہ اضافہ کرنا صحت کے اعتبار سے درست عمل نہیں۔ آپ سبز چائے لیں یا قہوہ دونوں ہی موزوں ہیں تاہم آپ مٹھاس یا دودھ کا استعمال کم سے کم کردیں تو اسی چائے کو صحت کا نسخہ قرار دیا جاسکتا ہے۔ ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ دودھ اور شکر کا غیر معمولی اضافہ چائے کی پتیوں کی اصل غذائیت زائل کردیتا ہے لیکن یہ اس صورت میں ہوتا ہے جب ہم چائے کا رنگ بہت گہرا کرتے ہیں اس گہرے رنگ کے بعد ہمیں چائے کی تلخی محسوس ہوتی ہے بھلا ہم کیوں زائد مدت تک پکا کر چائے کے اصل غذائی اجزاء Catechins اور دوسرے Flavonoids اور اینٹی آکسیڈنٹس کیوں ضائع کرتے ہیں۔

چائے کی ٹپ

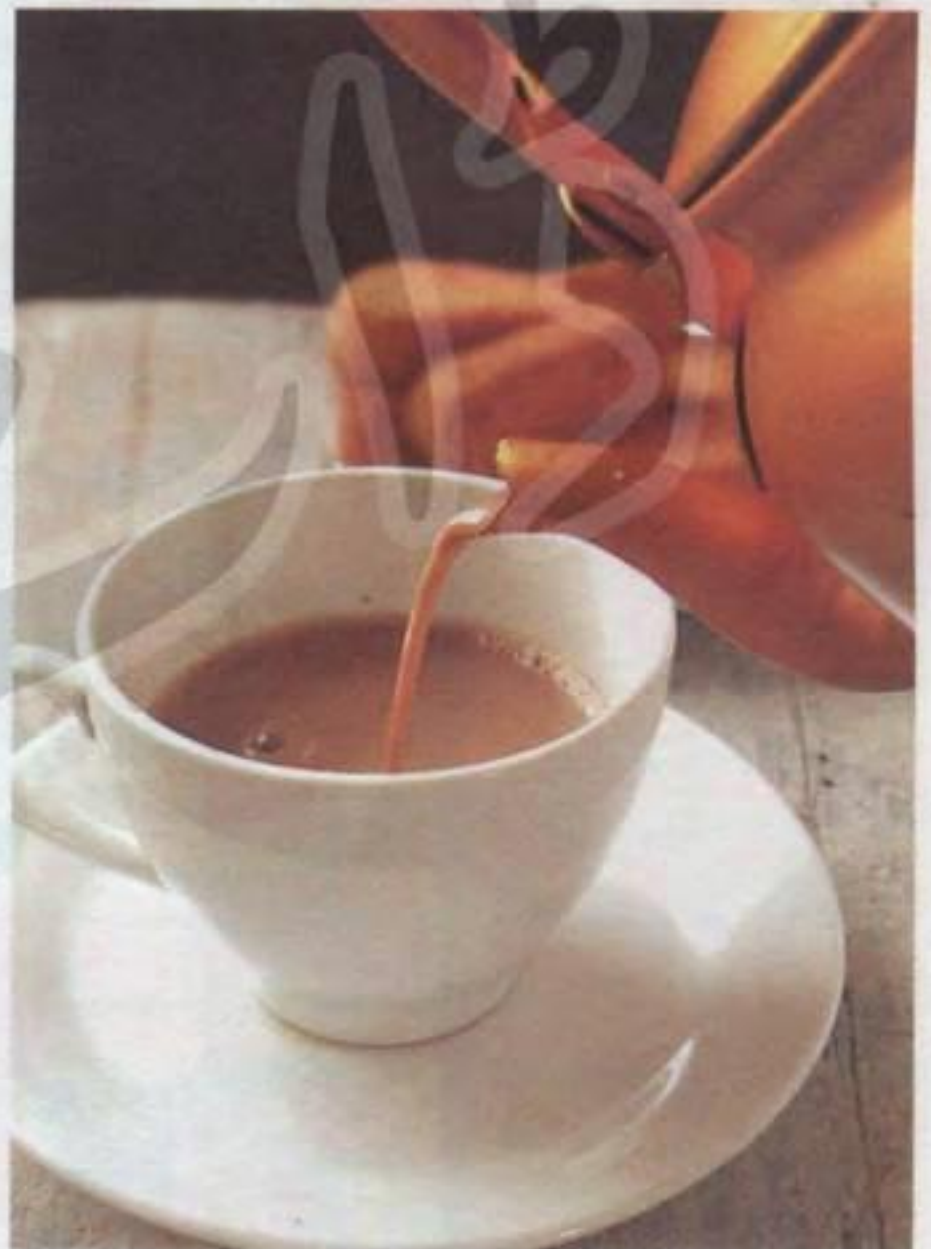
توجہ فرمایئے

ایک کپ چائے میں موجود Amino Acid اور Theanine کی مقدار تازہ دم کردیتی ہے اور جس کے نتیجے میں ہم قوت انہماک میں بے پناہ اضافہ اور توانائی محسوس کرتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈینٹس، فلیوونوائڈز کا کردار

چائے اور پھلوں میں موجود یہ غذائیت بھرے اجزاء جسم کی فاضل چربی کو گھٹانے میں مددگار ہوتے ہیں۔ تحقیق بتاتی ہے کہ پھل کھانے کی عادت بنائی جائے تو جسم پر چربی کی تہہ نسبتاً کم جمتی ہے اس طرح چائے بھی مثبت کردار ادا کرتی ہے تاہم 8 یا دس کپ چائے پی لینا یا سارا دن پھل ہی کھاتے رہنا سخت نقصان دہ عمل ہے۔

پیٹ کے گرد جمع ہونے والی چربی گھلانے کے لئے سبز چائے کا استعمال مفید قرار دیا گیا ہے۔ یہ آنتوں کی سوزش ختم کرتی ہے۔ ہاضمے کے متعدد مسائل، ذیابیطس اور دل کے امراض میں بھی تحفظ دینے والا جزو ہے۔ بڑی آنت کے افعال کو موثر بنا کر سوزش ختم کرتی ہے۔ خاص کر ایسے لوگ جو روغنی غذائیں زیادہ مقدار میں کھاتے ہوں اور ورزش کرنا بھی ان کے معمولات میں شامل نہ ہو۔ اوائل عمری میں شریانوں کی تنگی، دل کے دیگر امراض، بلڈ پریشر یا کینسر کی علامات ظاہر ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔ اس مقصد کے لئے اولین ترجیحی حل بروقت اور موثر طبی امداد ہی ہے تاہم اگر لائف اسٹائل میں کھانے پینے کی خرابیاں دور کردی جائیں تو امراض کے بڑھنے کا احتمال کم ہوجاتا ہے۔ آپ سبز چائے اور سادہ قہوہ پینا شروع کریں۔ معدے کی گرانی اور کئی شکایات پر قابو پانا آسان تر ہوجائے گا۔

یورپین جنرل آف کلینکل نیوٹریشن نے بھی سبز چائے کے حق میں دلائل شائع کئے ہیں جن کے مطابق نظام ہاضمہ کی پیچیدگیوں کے باعث واقع ہونے والی اموات کی شرح میں خاطر خواہ کمی دیکھنے میں آئی ہے۔ علاوہ ازیں تحقیق بتاتی ہے کہ چائے بطور دوا اتنی ہی استعمال کی جانی چاہئے جتنی یومیہ ضرورت ہو اور یہ کسی مستند ڈاکٹر یا ماہر غذائیت کی تجویز کردہ ہو اس احتیاط کی صورت میں بڑھا ہوا کولیسٹرول، اسٹروک، اوسٹیو پوروسیس اور چند سرطانوں کے روک تھام میں معاون ہوسکتی ہے مگر یہ دوا نہیں ہے البتہ یادداشت بہتر بنانا مقصود ہو، جلد کی شگفتگی اور تازگی درکار ہو تب ممکنہ حد تک سبز چائے پینا درست عمل ہے۔ یہ جلد کی لچک برقرار رکھتی ہے۔ بڑھتی ہوئی

عمر کے اثرات، لکیروں اور جھریوں کی روک تھام کرتی ہے۔ اس کے علاوہ دانتوں پر جمنے والی تہہ پلاک اور منہ کے بیکٹیریا کا خاتمہ کرتی ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں

بہت سے لوگ چائے کے مضر جزو کیفین سے خوفزدہ ہوتے ہیں مگر حالیہ تحقیق بتاتی ہے کہ یہ سادہ پانی کی طرح جسم میں پانی کی مقدار بڑھاتی ہے اور اسے زائل ہونے والے پانی کا متبادل قرار دیا جاتا ہے۔

چائے تاریخ کے آئینے میں

چائے کا پودا چین سے دوسرے تمام ملکوں میں مسلمان سیاحوں کے ذریعے پہنچا۔ ایک مسلمان سیاح سلیمانی سیرانی جس نے ابوزید سیرانی کے ساتھ کئی مرتبہ چین کا سفر کیا تھا اپنی تالیف سلسل التاریخ میں لکھا ہے ''چین میں ایک خاص قسم کی گھاس پائی جاتی ہے جسے وہاں کے لوگ جوش دے کر پیتے ہیں اور تمام شہروں میں بڑے وسیع پیمانے پر وہ گھاس بکتی ہے اس سے چینی حکومت کو بڑی آمدنی ہوتی ہے وہاں کے لوگ اس گھاس کو ساخ (چاہ) کہتے ہیں۔ اس میں قدرے تلخی پائی جاتی ہے۔ اسے کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر پیتے ہیں اور بہت ہی مفید اور مقوی ٹانک کہتے ہیں اس جیسا کوئی اور مشروب نہیں اور نہ ہی اس سے مقابلہ کیا جاسکتا ہے''۔

جہاں تک برصغیر میں چائے کے تعارف کا تعلق ہے تو وہ انگریز بہادر کے ذریعے ہوا جو تجارت کی آڑ میں ہندوستان پر قابض ہوگئے۔ جہاں جہاں ان کے قدم پہنچے وہاں وہاں چائے بھی پہنچی۔ 1857ء میں جنگ آزادی کے بعد انگریزوں نے پورے ملک پر قبضہ کیا تو چائے کی گرفت اور بھی مضبوط ہوگئی۔ برصغیر والوں نے چائے نوشی میں یورپ اور چین کو بھی پیچھے چھوڑ دیا۔ اس کے بغیر اب نہ کوئی تقریب مکمل ہوتی نہ مہمان نوازی کے تقاضے پورے ہوتے ہیں۔

شروع شروع میں پنجاب کے لوگوں نے چائے کی مخالفت کی تھی لیکن چائے کمپنیوں نے گاؤں گاؤں جا کر مفت چائے پلا کر لوگوں کو معترف بنا ڈالا اور اب یہ انتہائی مقبول مشروب ہے۔

لفظ چائے دراصل چینی زبان کا لفظ ہے جو لفظوں کے مرکب چا اور ئے سے جانا پہچانا جاتا ہے۔ چا اس مشروب کو کہتے ہیں جس میں یہ جڑی بوٹی کھولتے پانی میں جوش دے کر اس کا عرق نکالا جاتا ہے اور ئے پتی کو کہتے ہیں جو پینے کے لئے نہیں بلکہ پھینکنے کے لئے ہوتی ہے۔ لغوی معنوں میں گھاس کو کہا جاتا ہے لیکن اصطلاحاً اس پودے کے لئے استعمال ہونے لگا جس سے چائے بنائی جاتی ہے۔

چائے، ایک جھاڑی نما پودے کی پتیاں ہیں جس کی اونچائی ایک گز یا اس سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا پودا بڑی حفاظت اور احتیاط سے پرورش پاتا ہے۔ اس کے پتوں میں تلخی ہوتی ہے لیکن ابالنے سے زائل ہوجاتی ہے۔

اس کی ایک ہزار سے زائد اقسام ہیں جن میں سے کئی خودرو ہیں لیکن رنگت کے لحاظ سے 3 قسمیں زیادہ مشہور ہیں سفید، سبز اور سیاہ۔ ان میں سب سے بہتر سفید چائے ہے جو خوشبودار ہونے کے علاوہ ادھ کھلی پتیوں کی وجہ سے شہرت رکھتی ہے لیکن یہ قسم عام دستیاب نہیں۔ اس کے بعد سبز چائے ہے جو اپنی خصوصیات کی وجہ سے زیادہ مرغوب سمجھی جاتی ہے۔ سب سے گھٹیا قسم سیاہ رنگت والی ہے جو ہمارے ہاں زیادہ تر استعمال ہوتی ہے۔ حیران کن بات یہ ہے کہ اعلیٰ اور گھٹیا چائے ایک ہی پودے سے تیار کی جاتی ہے۔

سبز چائے ان پتیوں پر مشتمل ہوتی ہے جنہیں تھوڑی دیر سکھا کر فوراً ہی اکٹھا کرلیا جاتا ہے۔ اس میں چائے کی تمام خصوصیات موجود رہتی ہیں۔ چائے کی پتی کو جتنا جوش دیا جائے Tannin اتنی ہی زیادہ مقدار میں نکل کر نقصان پہنچاتا ہے یہی چائے کا انتہائی ضرر رساں جزو ہے جس کی وجہ سے لوگ دائمی قبض، خشکی، بے خوابی اور معدے کے امراض میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

چائے بنانے کا طریقہ

قدیم حکماء کہتے تھے کہ ایک وقت میں ایک برتن سے دو سے زائد کپ نہ بنائے جائیں اور چین کے ادیب لن یوتانگ کہتے ہیں چائے پینے والا اپنے لئے خود چائے بنائے اور کم سے کم مقدار میں بنائے، بہرحال چائے بنانے کی ترکیب پر چین اور برصغیر کے لوگ دو رائے نہیں رکھتے۔

چار پیالی پانی کو خوب جوش دے کر ایک کھانے کا چمچ پتی ڈالی جائے اور چائے دانی کو ٹی کوزی سے ڈھانپ دیا جائے اس بات کا خیال رکھا جائے کہ پتی کو جوش نہ دیا جائے یہ نقصان دہ ہے۔ اس کے 5 منٹ بعد پیالیوں میں نکال کر شکر دودھ اور بالائی شامل کی جائے یہ مضر اثرات کی اصلاح کرتی ہے۔

چائے کے فوائد

طبیعت میں فرحت وانبساط پیدا کرتی ہے۔ مقوی اعصاب ہے، پیاس کو بجھاتی ہے۔ دردِ سر کو دور کرتی ہے۔ پسینہ آور ہے بخار اتارتی ہے، مصفیٰ خون ہے، جسم اور رخساروں کی رنگت نکھارتی ہے، ریاح اور ورموں کو تحلیل کرتی ہے۔ بواسیر کا درد رفع کرتی ہے، دل کے امراض میں مبتلا افراد چائے کی ایک پیالی میں آدھی لونگ اور تھوڑی سی دارچینی ڈال کر پئیں تو دل کی کمزوری دور ہوتی ہے، دمے میں چائے کا قہوہ افاقہ دیتا ہے۔ آنکھیں دکھتی ہوں یا آنکھوں کے گرد حلقے ہوجائیں تو چائے کی پتی کی پوٹلی بنا کر یا ٹی بیگ آنکھوں پر رکھنے سے درد دور ہوتا ہے حلقے ماند پڑ جاتے ہیں۔ اینٹی آکسیڈینٹس اس کی خاص خصوصیت ہیں۔

نقصانات

طبیعت میں حرارت پیدا کرتی ہے۔ نہار منہ بیڈ ٹی بے حد نقصان دہ ہے۔ رعشہ پیدا کرتی ہے۔ بلڈ پریشر بڑھاتی ہے، دانت کمزور کرتی ہے، معدے میں خراش پیدا کرتی ہے۔ زیادہ چائے پینے سے قبض ہوجاتی ہے، جگر کو متاثر کرتی ہے، خون میں کمی بھی کرسکتی ہے، خونی بواسیر میں قطعی نہیں پینی چاہئے، اس میں ذائقہ ہے، اعصاب کو کچھ دیر کے لئے مقوی کرنے کی صلاحیت ہے مگر دیرپا غذائیت نہیں صرف وقتی طور پر چاق وچوبند کرتی ہے۔

چکھتے چکھتے کھائے جانے والے کھانے

100 کیلوریز سے بڑھنے پر بڑے کھانے شمار ہوتے ہیں

Snacks جنہیں ہم بڑے کھانوں کے درمیان وقفے میں تفریحاً چکھنے والے کھانے کہتے ہیں اگر 100 کیلوریز سے زائد پر مشتمل ہوں تو پھر وہ بڑے کھانے ہی شمار ہوتے ہیں۔ تفریحاً کھائے جانے والے ان لوازمات کو مختصر ترین ناشتے کہا جائے تو بھی غلط نہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ہر چار گھنٹے بعد لئے جانے والے ان اسنیکس کو فوری توانائی کی بحالی، تھکن زائل کرنے اور از سر نو ذہنی بیداری اور چوکس رہنے کے عمل کے لئے معاون غذائیں سمجھا جاتا ہے تاہم ان کی مقدار کا تعین ضروری ہے۔ ان غذاؤں کی کیلوریز 100 سے زائد نہ ہونے پائے۔ یوں تو ہمارے اطراف کھانے پینے کی اشیاء کی ورائٹی موجود ہوتی ہے مگر کبھی کبھی منہ کا ذائقہ بدلنے کے لئے آپ ذیل میں درج غذاؤں سے بھی مستفیض ہو سکتے ہیں۔

چاکلیٹ اور کیلا

چاکلیٹ کی چھوٹی بار اور ایک کیلا الگ الگ کھایئے یا ایک چاکلیٹ بار کی 60% فیصد کو کو پگھلا کر ایک میڈیم کیلا بلینڈ کر کے بطور مشروب استعمال کیجئے یا ٹھوس شکل میں چمچ کی مدد سے کھایئے۔ کیلے میں پوٹاشیم اور دیگر معدنیات کے علاوہ فرکٹوز موجود ہیں اور چاکلیٹ میں Serotonin خوشی کا تاثر بیدار کرنے والا موثر ترین کیمیائی جز و موجود ہے۔ دونوں چیزیں باہم اشتراک سے فوری طور پر توانائی بہم پہنچاتی ہیں۔

سبزیاں اور ہمس

یہاں یہ بتانے کی چنداں ضرورت نہیں کہ چنوں، سبزیوں اور لیموں کے عرق کے ساتھ بنائی جانے والی یہ ڈش صحت کا خزانہ ہے۔

اخروٹ اور چاکلیٹ

ملازمت پیشہ خواتین اپنے ساتھ چند دانے اخروٹ اور ایک آدھ چاکلیٹ ضرور ذخیرہ کر لیا کریں۔ چاکلیٹ کا رنگ بھی غذائیت کے حوالے سے بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ ڈارک چاکلیٹ میں توانائی کے جز و قدرے زیادہ پائے جاتے ہیں۔ ذہنی تھکن دور کرنے اور ذہنی بیداری کے لئے یہ دونوں غذائیں بہترین انتخاب ہیں۔

بادام

جس روز اخروٹ یا چاکلیٹ نہ کھا رہی ہوں اس روز چند دانے بادام کھا لینے سے وزن نہیں بڑھتا ہلکی ہلکی بھوک میں تھوڑی سی تشفی کے لئے چار سے چھ دانے بادام کھانے سے وزن پر بہت برا اثر نہیں پڑتا۔ ماہرین غذائیت اعتماد سے کہتے ہیں کہ آپ ہر دوسرے تیسرے روز ہی سہی مگر 14 بادام کھا لیجئے سے موٹاپا نہیں بڑھتا۔

پاپ کارن

یہ اسنیکس صرف اس صورت میں نقصان دہ ہوتے ہیں جب آپ انہیں مکھن میں تیار کرتے ہیں یا سینما ہال میں بے حساب کھا لیتے ہیں۔ اگر یہ سادہ انداز سے بنے ہوں تو ایک کپ پاپ کارن میں 100 کیلوریز تک پائے جاتے ہیں جنہیں خوش دلی اور آرام سے کھایا جائے تو پورے کپ سے پہلے ہی طبیعت سیر ہو جاتی ہے۔ پاپ کارن مکھن میں تیار شدہ ہوں تو خاص کر ڈپریشن یا اذیت میں نہ کھائے جائیں تو بہتر ہے۔

پنیر اور سیب

اگر آپ کو پنیر بہت پسند ہے تو اس سے اچھی کیا بات ہو سکتی ہے؟ دو کھانوں کے درمیان کیلشیم اور وٹامن-D پر منحصر ایسی دوسری غذائیں بھی خاصے وزن سے کھائی جا سکتی ہیں۔ ایک ٹکڑا پنیر اور ½2 انچ ڈایا میٹر کی جسامت پر مشتمل سیب ذہنی یا جسمانی مشقت کرنے والوں کے لئے توانائی کے حصول کا موثر ذریعہ ہے۔

دنیا کا صحت مند ترین کھانا... دال چاول

دالیں فائبر، میگنیشیم اور دیگر وٹا منز سے بھرپور غذا

دالیں دنیا کے صحت مند ترین کھانوں میں سے ہیں۔ آج کل تقریباً ہر دوسرے کنبے میں خاتون اور مرد ملازمت یا کاروبار سے منسلک ہوتے ہیں۔ عام روزمرہ زندگی میں روٹین کچھ اس قدر پیچیدہ اور مصروف ترین معمولات پر مبنی ہوتی ہے کہ خواتین گوشت پکانا چھٹی کے روز کے لئے مخصوص کر دیتی ہیں البتہ مرغی اور مچھلی کا گوشت پکنے میں کم وقت لیتا ہے چنانچہ بیشتر گھرانوں میں ہفتہ بھر سبزیاں، دالیں یا پھر مرغی کا گوشت پکتا ہے۔

دالوں میں اہم جزو فائبر پایا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے خون میں کولیسٹرول کی سطح کم رہتی ہے۔ کولیسٹرول اگر بڑھتا جائے تو خون کی نالیوں کی دیواروں میں جمع ہو کر انہیں بند کرسکتا ہے۔ اگر دل کو خون کی سپلائی بند ہو جائے تو ہارٹ اٹیک ہوسکتا ہے تاہم کولیسٹرول کا لیول نارمل دائرے میں رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ اگر خدانخواستہ ذیابیطس بھی ہو تو ویسے ویسے ہی خون میں شوگر کے زیادہ ہونے سے خون کی نالیوں کی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یعنی ایک کی جگہ دو مسئلے اکٹھے ہو جاتے ہیں۔

زیادہ گوشت کھانا آنتوں کی صحت کے لئے مضر ہے۔ اس سے آنتوں کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ فروٹ، سبزیاں اور دالیں کھانے سے آنتوں خاص کر بڑی آنت کی صحت اچھی رہتی ہے اور قولون کا کینسر نہیں ہوتا۔ دالیں کھانے سے قبض کی شکایت بھی نہیں ہوتی۔ ان میں فولیٹ، میگنیشیم متعدد وٹامنز اور منرلز موجود ہیں۔

فائبر کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ کھانے والے کے خون میں شکر متوازن رہتی ہے۔ اس لئے ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بہترین ہیں۔

دال چاول ایک پسندیدہ غذا بھی ہے۔

اگر چاول براؤن استعمال کئے جائیں تو بہتر ہیں

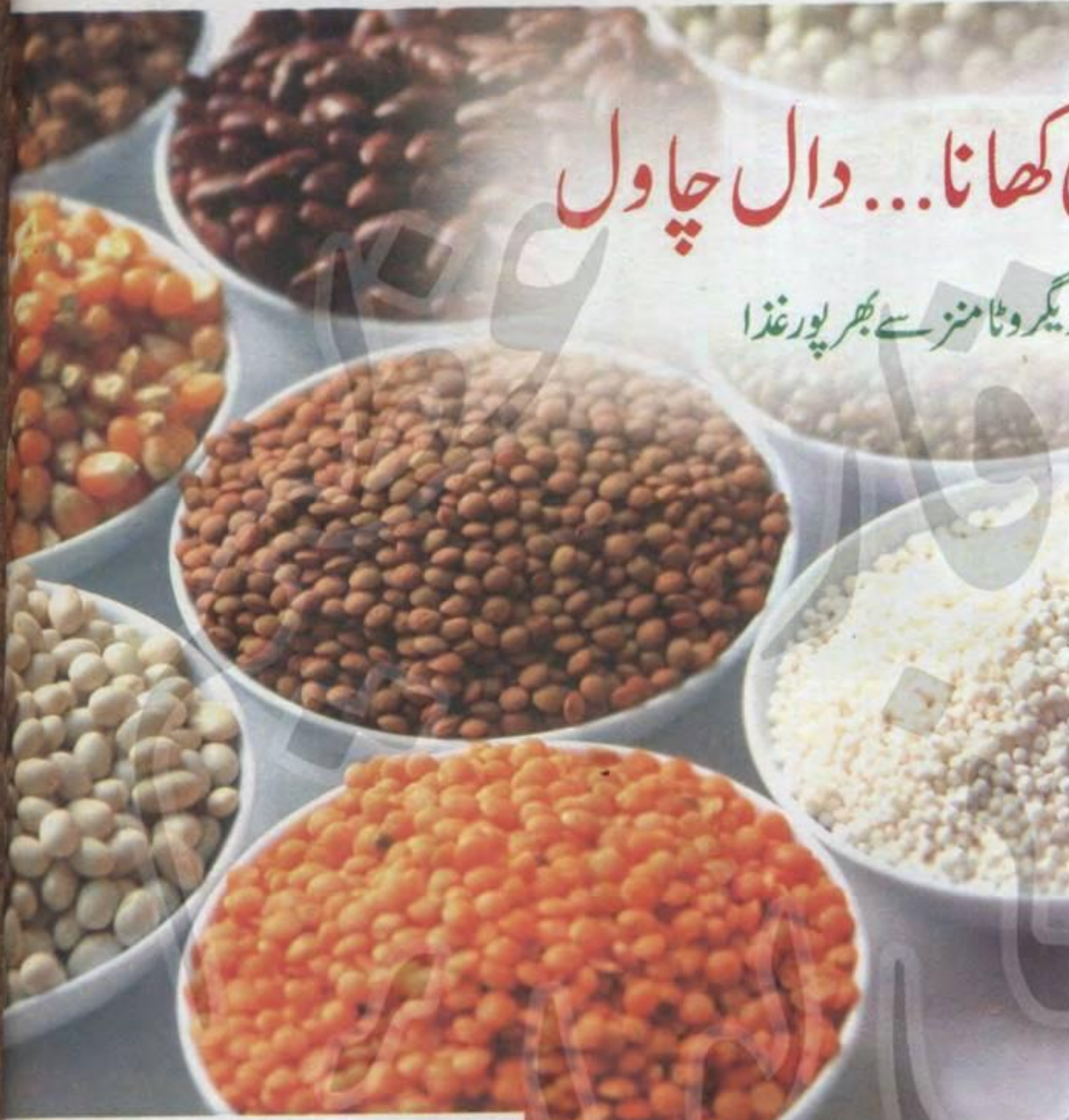
دال کا سوپ بھی بنایا جاسکتا ہے اسے ہر عمر کے افراد بہت رغبت سے پیتے ہیں اور یہ توانائی بخش بھی ہے۔ لہٰذا ان میں پائے جانے والے وٹامنز اور پروٹین استعمال کئے جانے ضروری ہوتے ہیں جو لوگ گوشت کسی وجہ سے نہیں کھا پاتے یا پسند نہیں کرتے وہ دالیں کھا کر اپنی یومیہ ضرورت کی پروٹین حاصل کرسکتے ہیں۔ پانچ دالوں کو پکا کر اکٹھے کئی فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ حلیم بنا کر بھی یہی فوائد حاصل ہوسکتے ہیں۔ اس طرح ذائقہ بھی بدلتا ہے اور شکل بھی بدلنے سے طبیعت سیر ہو جاتی ہے۔

اگر آپ اور آپ کے بچے مچھلی پسند کرتے ہیں تو دال میں مچھلی کا گوشت شامل کر کے ایک نئے ذائقے پر مشتمل دال بن سکتی ہے۔ اس طرح وٹامن D اور کیلشیم دستیاب ہو سکے گا۔

دال میں فولاد موجود ہے اور فولاد سے خون میں (Red Cells) بنتے ہیں ماں بننے والی خواتین کو روزانہ دال کھانے یا اس کا سوپ پلایا جائے تو ان میں خون کی کمی دور ہوسکتی ہے۔ ایسی خواتین میں فولاد کی کمی جسم میں آکسیجن کی مقدار کم کرتی ہے اور اس کمی کا اثر آنے والے بچے کی زندگی کو خطرے میں ڈال دیتا ہے۔

دال میں موجود فولیٹ سے بھی خواتین کو بہت فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ فولیٹ کی کمی سے بھی مادہ شکم میں بچے کی صحت متاثر ہوتی ہے۔ ان میں ایک اہم بیماری نیورل ٹیوب ڈیفیکٹ ہے۔

اس بیماری کے شکار معصوم بچے زندگی بھر کے لئے معذور ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ وزن کم کرنا چاہتی ہیں تب بھی دال مسلسل کھائیں کیونکہ ان میں چکنائی وہی ہوگی جو آپ بگھار لگاتے وقت استعمال کریں گی ورنہ ایک کپ دال میں صرف 230 کیلوریز ہوتی ہیں۔

معروف کوکنگ ٹیچر روحی اللہ والا کہتی ہیں

''پکانے سے پہلے اشیاء کی خریداری کا فن آنا چاہئے''

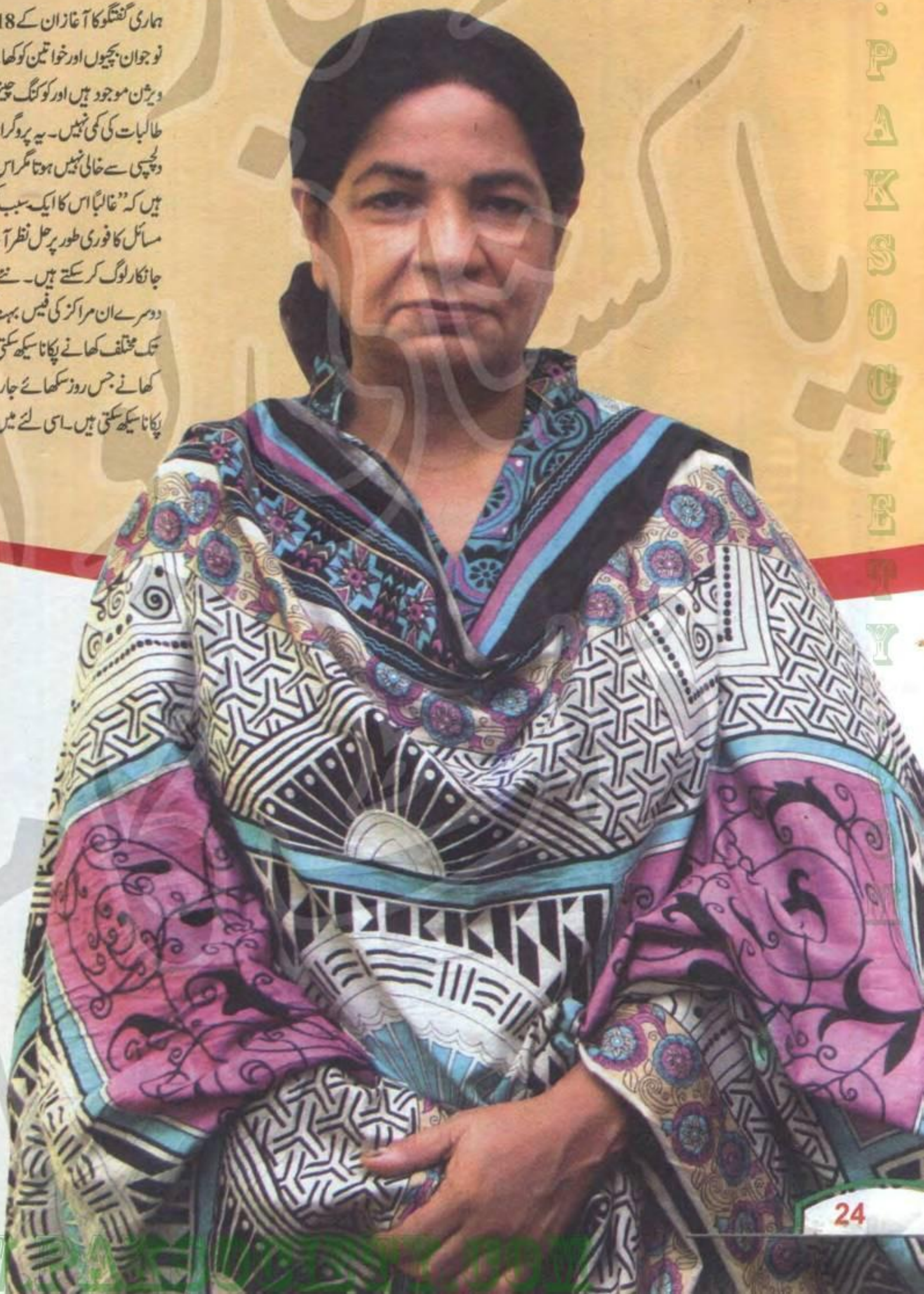
ہماری گفتگو کا آغاز ان کے 18 سالہ تجربے کے تذکرے سے ہوا تھا۔ وہ کراچی کے ایک معروف ادارے میں نوجوان بچیوں اور خواتین کو کھانے پکانے کی تربیت دیتی ہیں۔ اس بات میں کیا راز پوشیدہ ہے کہ گھر گھر ٹیلی ویژن موجود ہیں اور کوکنگ چینلز بھی دیکھے جاتے ہیں مگر پھر بھی کمیونٹی سینٹرز میں بیکنگ اور کوکنگ سیکھنے والی طالبات کی کمی نہیں۔ یہ پروگرام تو خاصے گلیمرس ہیں ان کا سکھاتے ہوئے پکانے کا عمل بھی انتہائی دوستانہ اور دلچسپی سے خالی نہیں ہوتا مگر اس کے باوجود کہیں کچھ کمی سی رہ جاتی ہے۔ روحی اللہ والا اپنے تجربے کی بنیاد پر کہتی ہیں کہ ''غالباً اس کا ایک سبب کسی ماہر پکانے والے کی ذاتی دلچسپی، شوق، لگن اور مرحلہ وار پیش آنے والے مسائل کا فوری طور پر حل نظر آ جاتا ہے۔ عملی تربیت میں صرف پروگرام پر انحصار نہیں ہو سکتا۔ یہ انحصار ہم جیسے جانکار لوگ کر سکتے ہیں۔ نئے سیکھنے والوں کو کسی نہ کسی کی مکمل اور مرحلے وار رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوسرے ان مراکز کی فیس بہت کم ہے۔ آپ ڈھائی سو یا تین سو روپے میں کوئی ایک یا دو نہیں پورے ایک ماہ تک مختلف کھانے پکانا سیکھ سکتی ہیں اور اگر انفرادی طور پر ایک کلاس لینا چاہیں تو ہمارے اشتہاروں میں مختلف کھانے جس روز سکھائے جا رہے ہیں صرف اسی روز کی فیس ادا کر کے وہ ڈش یا کسی خاص ریسٹوران کا کھانا پکانا سیکھ سکتی ہیں۔ اسی لئے میں جس مرکز سے وابستہ ہوں اسے اپنا دوسرا گھر کہتی ہوں۔

شاہین ملک

''کیا یہی وجہ ہے کہ آپ ابھی تک کسی فوڈ چینل پر بطور شیف نہیں آئیں؟''

''میں نے پی ٹی وی سے دو تین پروگرام کئے تھے اسکے بعد مجھے کشش محسوس نہیں ہوئی۔ کچھ لوگوں نے یہ بھی کیا اپنا سامان لے کر آئے ہم پروگرام میں آپ کو پبلسٹی دیں گے اور مجھے پبلسٹی کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اس لئے میں کوکنگ چینلز کو صرف ایک ناظر کے طور پر دیکھتی ہوں تاکہ اگر میرے اور کسی نامی گرامی شیف کے انداز میں کچھ انوکھا پن ہو تو وہ سیکھ سکوں۔ میں بے شک کوکنگ ٹیچر ہوں مگر خود کو ابھی بھی ایک طالب علم ہی سمجھتی ہوں۔ اگر میری ہیلپر اور ماسی بھی کوئی ٹوٹکا یا خاص بات بتا دے تو اس پر غور کرتی ہوں''۔

''آپ کے بنائے ہوئے کس کھانے کی بہت زیادہ تعریف ہوتی ہے؟''

گھر میں چائنیز کی بہت تعریف ہوتی ہے اور دوستوں اور اسٹوڈنٹس میں بیکنگ کو بہت سراہا گیا۔ لوگ کہتے ہیں کہ ''بیکنگ کی ڈشز روحی سے

بہتر شاید ہی کوئی شیف بنا تا ہو''۔

''ذاتی طور پر آپ کو کیسے کھانے پسند ہیں؟''

''میں ہر چیز کھالیتی ہوں مگر اپنے دیسی کھانوں کا جواب نہیں''۔

''سبزی/گوشت/ دال یا صرف مرغی آپ کا انتخاب کیا ہوتا ہے؟''

''سبزی تو لازمی ہے اور ترکاری کی شکل میں بہت پسند ہے۔ دالیں بھی اچھی لگتی ہیں باقی مرغی سے بہتر تو گوشت ہی کا ذائقہ ہوتا ہے۔ یہ مرغی کی نسبت زیادہ خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ ایک زمانہ تھا جب کوئی مہمان آتا یا دعوتیں ہوتی تھیں تب مرغی پکتی تھی۔ آج کوئی بچہ گوشت نہیں کھانا چاہتا۔ سب مرغی کھانا پسند کرتے ہیں اس لئے اب تو یہ ہونے لگا ہے کہ مہمان آئیں تو مٹن پکا لیجئے ورنہ مرغی ہی کی کوئی ڈش بن جائے''۔

''آپ کی امی کو آپ کے ہاتھ کی پکی ہوئی کیا چیز بہت بھاتی ہے؟''

''یہ چائنیز کھاتی ہیں بہت شوق سے، اسی کی فرمائش بھی کرتی ہیں''۔

''کیا ذائقہ سیکھا جاسکتا ہے؟ کیا مسلسل پریکٹس سے بہتر ہوتا ہے یا یہ موروثی صفت ہے؟''

''موروثی تو نہیں کہہ سکتے۔ پریکٹس کرنے سے ہی چیز بہتر ہوتی چلی جاتی ہے۔ لیکن میں آپ کو بتاؤں کہ آپ شروع میں ذائقے کی فکر کئے بغیر پکائیں۔ شوق سے پکائیں اور خراب یا باسی اشیاء کی خریداری سے بچیں۔ تازہ سبزی، تازہ گوشت یا مرغی، مچھلی اور مستند کوکنگ آئل اور اسی طرح اچھا مصالحہ ثابت شکل میں لے کر خود پیسیں پھر پکائیں۔ اگر اجزاء بہترین ہوئے تو پھر صرف ریسیپی کو اچھی طرح سمجھ کے ہر مرحلے کو عبور کرنا رہ جاتا ہے۔ اپنے نوٹس اور رسالوں کو کچن کی کسی الماری میں محفوظ کر لیجئے اور سمجھ بوجھ سے کام لے کر پکائیں چیز نہ بدذائقہ ہوگی نہ خراب! میرا کہنا تو یہ ہے کہ دنیا کا ہر شخص بہت اچھا کھانا پکا سکتا ہے اگر وہ معیاری اشیاء کی خریداری کرلے اور اپنی ریسیپی کو اچھی طرح ذہن نشین کر کے پکائے''۔

''ایک بات بتائیں کہ ہر کوئی اپنی امی کے ہاتھ کے ذائقے کو کیوں نہیں بھولتا؟''

''یہ ماں کی فرمانبرداری، محبت کا اظہار اور اولاد کا خلوص ہے اور اہم نکتہ یہ ہے کہ ماں کے ہاتھ کے ذائقے سے رغبت ہو جاتی ہے۔ ہمارا ٹیسٹ اسی طرح Develop ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد پھر ہمیں کسی اور کے ہاتھ کا کھانا اسی لئے اچھا نہیں لگتا یہ ہماری عادت بن جاتی ہے۔ اگر بیوی اسی شوق، لگن اور ناپ تول کے صحیح پیمانے سے کھانا پکائے گی تو دس بارہ برس بعد شوہر اسی کے کھانے کی تعریف کرے گا''۔

''کوئی ایسا شیف جو آپ کو متاثر کر سکا ہو کیونکہ آپ تو خود کوکنگ ماسٹر ہیں؟''

''نہیں، میں اب بھی طفل مکتب ہی ہوں۔ اگر آپ ٹیلی ویژن کے شیفز کی بات کریں تو محبوب مندوخیل ہی اپنے شعبے کے ایسے ماہر ہیں جنہیں پکانے کی تربیت دینی خوب آتی ہے۔ لگتا ہے کہ وہ ہوم ورک کر کے پروگرام کرنے آتے ہیں۔ پروگرام کی کوالٹی میں غذائیت و توانائی کے پیمانے پر بھی خوب معلومات مہیا کرتے ہیں۔ مطالعہ بھی ہے اور مشاہدہ بھی وسیع ہے۔ دوسری شیریں انور ہیں جنہیں اپنے شعبے کی وافر معلومات ہیں اور ان کے بتانے، سکھانے کے انداز میں بے پناہ سادگی مجھے پسند ہے''۔

> دنیا کا ہر شخص بہت اچھا کھانا پکا سکتا ہے
> اگر وہ معیاری اشیاء کی خریداری کرلے اور اپنی ریسیپی
> کو اچھی طرح ذہن نشین کر کے پکائے''۔

''آپ کا پسندیدہ مصالحہ؟''

''گرم مصالحہ''

''کوئی ایسا مصالحہ جس کے بغیر کوئی بھی ڈش نہ بن سکتی ہو؟''

''لہسن پیاز اور ادرک کے بغیر کوئی ڈش کیسے بن سکتی ہے۔ اسی طرح کڑاہی، قورمہ گرم مصالحے اور جائفل کے بغیر نہیں بن سکے گا۔ اسی طرح کڑھائی ادرک کے بغیر نہیں بن سکتی۔ پلاؤ کے لئے ثابت دھنیا اور سونف بہت ضروری ہے اس طرح ہر ڈش کسی نہ کسی مخصوص مصالحے کے ساتھ ہی بنے تو صحیح ذائقہ دیتی ہے اور میرا خیال ہے کہ ہر کھانے کے ساتھ کچھ ایسا ہی معاملہ رہتا ہے''۔

''چائنیز بغیر چائنیز نمک کے بناتی ہیں یا نہیں؟''

''نہیں میں نے تو اب تک کی زندگی میں صرف ایک بار یہ چائنیز نمک استعمال کرلیا تھا۔ میرے بہنوئی نے منع کیا تو اس کے بعد میں نے کبھی استعمال نہیں کیا۔ جس نمک سے ہائی بلڈ پریشر، دل کے امراض، فالج اور معذور ہو جانے کے خدشات ہوں وہ ہرگز استعمال نہیں کرنے چاہئیں''۔

''روحی صاحبہ آپ نے آسٹریلیا اور لندن سے کوکنگ کی تربیت لی وہاں کے تعلیمی اداروں کا اپنے اداروں سے تقابلی جائزہ لیجئے گا؟''

''یہ مقابلہ نہیں کیا جاسکتا ان کا معیار، انداز تربیت، وسائل اور طریقے بہت حد تک مختلف ہیں۔ وہ جس طرح حفظان صحت کے اصولوں کی پابندیاں کرتے ہیں ہم کہاں کرتے ہیں پھر بھی میں جس کمیونٹی سینٹر سے وابستہ ہوں وہاں بہت حد تک کوشش کی جاتی ہے کہ حفظان صحت کے اصولوں کی پیروی کی جائے''۔

''دنیا کا کوئی خاص کھانا جو بہت بدذائقہ لگا ہو؟''

''ملائیشین بہت ذائقہ دار کھانا نہیں ہوتا بس تھوڑا بہت ہوتا ہے۔ چائنیز اور کانٹی نینٹل ہی بہتر کھانے ہیں''۔

''کوئی پسندیدہ کتاب؟''

''قرآن مجید''

''کوئی پسندیدہ کھانوں کی تراکیب کا مجموعہ؟''

''بات یہ ہے کہ میرے پاس تو آسٹریلیا اور برطانیہ ہی کے مجموعے آتے ہیں۔ میں نے سیکھا بھی وہیں سے ہے۔ ان کتابوں میں درج تراکیب، ان کے لے آؤٹس تصاویر اور پرنٹنگ بہت اعلیٰ ہوتی ہے۔ مقامی سطح پر ڈالڈا کی کتابیں بہترین کہی جاسکتی ہیں باقی میں نے کسی اور کی تو دیکھی نہیں ہیں اس لئے رائے محفوظ رکھتی ہوں''۔

دھنک رنگ غذائیں

دراصل فائٹو کیمیکلز ہیں

کیا آپ جانتے ہیں کہ ہمیں روزانہ خوراک میں 5 پھل اور سبزیاں شامل کرنی چاہئیں؟ مگر بداحتیاطی، کم علمی اور مالی وسائل نہ ہونے کے باعث ان ہدایات کو تعیشات سمجھتے ہیں۔ یہاں ہم واضح کردیں کہ ایسا ہرگز نہیں۔ کھانوں میں سبزیاں استعمال کرلینا ایسا مشکل کام نہیں۔ ایک سادہ سے مینیو پر نظر دوڑائیے مثلاً آپ کسی سبزی کو گوشت کے ساتھ پکانے کا ارادہ رکھتی ہیں تو سبزی کا رنگ ہرا، پیلا، زرد یا جامنی ہوسکتا ہے، ٹماٹر سرخ ہوتے ہیں، مرچوں، ہرا دھنیا، پیاز اور لہسن کے ساتھ ادرک دیکھئے تو قدرت کی ان نعمتوں کی قوس قزح کا تصور پیش کرنے والے رنگ ایک ہنڈیا میں ذخیرہ ہوگئے۔ ماہرین غذائیت یہی تو مشورہ دیتے ہیں کہ اشیائے خوردنی کے رنگوں کی برکھا سے صحت وتندرستی حاصل کرلی جائے کیونکہ قدرت نے ان سبزیوں اور پھلوں کے رنگ سائنسی اور طبی حقائق کو مدنظر رکھ کر متعین کئے ہیں۔ قدرت کی اس سائنسی حکمت عملی سے ہمیں غذائیت اور توانائی ملتی ہے۔ چنانچہ ان دھنک رنگ سبزیوں اور پھلوں کو ترتیب، توازن اور صحیح تناسب سے استعمال کرلینا بہتر ہے۔

• مثال کے طور پر سرخ پھل اور سبزیاں جن میں سرفہرست ٹماٹر ہیں اس کے علاوہ چیریز اور بیریز لائیکوپین کا ذریعہ ہے یہ طاقتور ترین اینٹی آکسیڈینٹ بھی ہے جو مختلف سرطانوں سے مکمل تحفظ دینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ سرخ رنگ کی دیگر سبزیوں یا پھلوں میں بھی ان اجزاء کے ساتھ ساتھ فولک ایسڈ پایا جاتا ہے جو ہمارے ٹشوز کو مستحکم بناتا ہے۔ سرخ مرچوں میں وٹامن-C کے ساتھ ساتھ بہترین اینٹی آکسیڈینٹس کی موجودگی بڑھتی ہوئی عمر کے طبی اثرات کو سست روبنا کر قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔

خوراک کا مشورہ

رائتے میں ہری اور سرخ دونوں مرچوں کو کم مقدار میں سہی مگر استعمال ضرور کریں۔ ٹماٹر، پیاز اور کھیرے کے ساتھ کچومر بنالیں۔ سبزیوں کی تعداد نہ بڑھائیں۔ اپنے بجٹ کی تقسیم صحت مندانہ حکمت عملی کے ساتھ کریں گی تو دسترخوان پر صحت کے خزانے جمع کرسکیں گی۔

• مثال کے طور پر سفید رنگ کے پھلوں میں کیلا ایک ایسا پھل ہے جو ہماری آپ کی عام دسترس میں ہوسکتا ہے۔ یہ ہر موسم میں دستیاب بھی ہوجاتا ہے۔ معدنیات (جن میں خصوصاً پوٹاشیم شامل ہے) کے علاوہ وٹامن B6 اور فائبر صحت کے لئے اہم ہیں بے شک آپ غذاؤں میں ان وٹامنز کی تھوڑی سی مقدار بھی شامل کرلیں کیونکہ اعضائے جسم کو صحت مند رکھنے اور انہیں پروان چڑھانے کے لئے ضروری ہے۔

خوراک کی تجویز

بڑے کھانے سے پون گھنٹہ قبل ایک کیلا کھایا جاسکتا ہے یا پھر ایک صبح کے ناشتے کے بعد کھالیا جائے یوں ایک دن میں دو کیلے کھانے کا شوق پال لینا صحت کو خوش آمدید کہنے کے مساوی ہے۔ اسے ہرگز بھی لگژری نہ شمار کیجئے۔

• نیلا اور کاسنی رنگ ہمیں چقندر، بلیک بیریز، انجیر، آلوچوں، بینگنوں اور جامن میں نظر آتا ہے۔ یہ تمام معمولی حراروں پر مشتمل ہیں جبکہ وٹامن-C اور فائبر کے علاوہ ایک جزو Anthocyanin ان پھلوں اور سبزیوں کے رنگوں کی طبی وسائنسی اصطلاح ہے جو ہمیں اپنی خصوصیات کی وجہ سے کینسر سے بچاتا ہے۔ اس جزو کی حیاتیاتی اور نباتاتی کیمسٹری آنتوں کے نظام کو متحرک اور فعال رکھتی ہے۔

خوراک کی تجویز

چقندر اور آلو بخارا قدرتی مٹھاس پر مشتمل ہیں یہ جسم کے زہریلے اور فاسد مادوں کو زائل کردیتے ہیں کم وبیش یہی فوائد ہمیں دیگر نیلگوں اور جامنی مائل رنگت والے پھلوں، سبزیوں میں ملتے ہیں۔

سبز رنگ

سبزیوں پر اسی رنگ کی حکومت ہوتی ہے وہ سلاد کے پتے ہوں، سبز رنگ کے سیب ہوں، کیوی پھل ہو یا کھیرے سے لے کر کریلے، لوکی، بھنڈی اور ہر دوسری ایسی سبزی جس کا رنگ ہرا ہو اپنے اندر فولیٹ، معدنیات، فولاد اور فائبر کا خزانہ رکھتی ہے۔ اسی فہرست میں بروکولی، ہری پیاز، ہری مرچ، ہرے دھنیے اور پودینے کو بھی شامل کرلیں۔ ان تمام سبزیوں میں وٹامن-C موجود ہے جو اندرونی ورموں، قوت مدافعت اور مختلف سرطانوں سے نبٹنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

مثال کے طور پر ساگ کسی بھی قسم کا ہو آئرن اور فولک ایسڈ کی خصوصیت کے ساتھ نیا خون بناتا ہے۔ ماں بننے والی خواتین کے لئے بطور خاص ایسی ڈائٹ اختیار کرنا بہت ضروری ہے جس میں ان کی اپنی اور ہونے والے بچے کی صحت کاملہ کا راز چھپا ہو۔

غذائی تجویز

دوپہر کے کھانے میں صرف پالک کے دو پتے بھاپ میں پکا کر براؤن رائس کے ساتھ کھالینا بھی وٹامنز کے حصول کا بہترین انتخاب ہے۔

زردی مائل نارنجی رنگ کی سبزیاں اور پھل

ان میں آم، خوبانی، شفتالو، پپیتا، مالٹے، سنگترے اور دوسرے پھل شامل ہیں۔ سبزیوں میں میٹھا کدو، پھلوں میں پائن ایپل (انناس)، وٹامن-A اور C کی کمی دور کرنے کے لئے بے حد معاون غذائیں ہیں۔ یہ پروٹین کو ہضم کرنے میں بے حد مفید ہیں جو نظام ہاضمہ کو تحریک دینے والے انزائمنز کی فعالیت برقرار رکھتے ہیں۔ غرضیکہ قدرت نے ان پھلوں سبزیوں کو قوس قزح کے رنگوں میں نہلا کر ہمیں صحت کے خزانے عطا کئے ہیں جنہیں روزمرہ خوراک میں شامل کرکے صحت کے پیچیدہ مسائل منٹوں میں حل کئے جاسکتے ہیں۔

غذائی کمی کا کیا ہو حل؟

کم خرچ میں بہتر غذا

جب آمدنی محدود ہو تو اسے دانشمندی سے استعمال کرنے کی اہمیت بڑھ جاتی ہے۔ کم رقم خرچ کر کے زیادہ وٹامنز، منرلز اور پروٹین حاصل کئے جاسکتے ہیں مگر اس کے لئے آپ کو غذائی اجناس پھل، سبزیاں اور دوسری تمام غذاؤں کی افادیت کا علم ہونا ضروری ہے۔

لحمیات

یعنی پروٹین والی غذاؤں میں ہر طرح کی پھلیاں، مٹر، دالیں شامل ہیں۔ عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ اگر پھلیوں میں سے کونپلیں پھوٹنے لگیں تو یہ ناکارہ ہوجاتی ہیں۔ یہ خیال غلط ہے اگر کونپلیں پھوٹنے دی جائیں تو ان میں وٹامن بڑھ جاتے ہیں۔ اگر آپ حیوانی پروٹین کے سستے ذرائع اختیار کرنا چاہیں تو انڈے قدرے سستے مگر بہترین پروٹین کے حامل ہیں۔ کلیجی، گردے، دل اور مچھلی بھی گوشت کے مقابلے میں قدرے سستے ہوں تو انہیں بھی استعمال کرلینا چاہئے۔ غذائیت کے اعتبار سے یہ کسی طرح بھی گوشت سے کم نہیں۔ یعنی وسائل کا انتظار کر کے گوشت ہی خریدنے کا تہیہ نہ کریں۔ ہر روز نہ سہی مگر ہفتے میں تین سے چار مرتبہ کبھی چکن ونگز، کبھی کلیجی، کبھی گردے اور کبھی انڈوں کا سالن یا آملیٹ مینیو میں شامل کرلینا اچھا ہوتا ہے۔

اناج

بہتر ہے کہ سرخ آٹا بغیر چھنے ہوئے استعمال کیا جائے۔ چاولوں سے چھلکا بھی نہ اتارا جائے اور ممکن ہو تو براؤن رائس میں استعمال کئے جائیں۔

پھل اور سبزیاں

کوشش ہونی چاہئے کہ پھل اور سبزی فصل اترنے کے بعد جتنی جلد ممکن ہو استعمال کرلی جائے اس وقت اس کی غذائیت مشکوک نہیں ہوتی اور صحیح معنوں میں تازہ ہوتی ہے۔ اگر انہیں محفوظ کرنا ضروری ہو تو پھر انہیں کسی ٹھنڈی اور تاریک جگہ پر رکھنا زیادہ موزوں ہوتا ہے تاکہ نہ اس میں بیکٹیریا جمع ہوں اور نہ ہی ان کے وٹامنز ہی ضائع ہوں۔

سبزیاں پکاتے ہوئے کم پانی کا استعمال کرنا چاہئے کیونکہ سبزیوں کے وٹامنز پکنے کے دوران پانی میں چلے جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں سبزیوں کے پانی کو سوپ کی طرح پی لینا مفید ہوتا ہے۔ سبزیوں کی اوپری سطح جو کہ قدرے سخت پتیوں یا ڈنٹھل پر مشتمل ہوتی ہے جنہیں ہم کاٹ کے الگ کردیتے ہیں دراصل ان ہی میں بہت سے وٹامن ہوتے ہیں انہیں گرم پانی سے اچھی طرح دھوکر مختلف سوپ بنانے میں استعمال کرلینا چاہئے۔ بہت سے جنگلی پھلوں اور گودے والے پھلوں میں وٹامن-C اور قدرتی شکر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور وہ اضافی وٹامن اور توانائی فراہم کرسکتے ہیں۔

دودھ اور دیگر ڈیری مصنوعات

انہیں کسی ٹھنڈی اور تاریک جگہ پر رکھنا چاہئے۔ ان میں جسم کی نشوونما میں

حصہ لینے والی پروٹین اور کیلشیم کی مقدار بہت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ سویا، مختلف پھلیاں، پنیر، تل، سبز پتوں والی سبزیاں، شیل فش اور بادام میں بھی کیلشیم کی مقدار خوب ہوتی ہے۔

خون کی کمی کیسے ہو دور؟

خون کو صحت مند بنانے اور خون کی کمی (اینمیا) کی روک تھام کے لئے آئرن کی ضرورت ہوتی ہے۔ نوجوان بچی کو ایام کی بہتری کے لئے آئرن کی ضرورت ہوتی ہے اس کے بعد جب وہ حاملہ ہوتی ہے تو اس وقت بھی آئرن کا حصول بہت اہم ہے۔ مزید آئرن کے لئے اگر آپ لوہے کے برتنوں میں کھانا پکائیں، کھانا پکاتے وقت اس میں ٹماٹر اور لیموں کا رس بھی شامل کردیا جائے تو وٹامن-C کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جسم کو خون کے صحت مند سرخ خلیے بنانے کے لئے فولک ایسڈ کی ضرورت ہوتی ہے۔ فولک ایسڈ کی کمی سے خواتین کی بڑی تعداد خون کی کمی (اینمیا) کا شکار ہوجاتی ہیں اور نومولود بچوں کے ساتھ شدید مسائل پیدا ہوجاتے ہیں اس لئے حمل کے دوران کافی مقدار میں فولک ایسڈ خاص طور پر اہم ہوتا ہے۔

آئیوڈین

خیال رہے کہ ماں بننے والی خاتون مناسب مقدار میں آئیوڈین نہیں لے گی تو اس کا بچہ ذہنی لحاظ سے سست اور پسماندہ ہوسکتا ہے۔ گلہڑ اور ذہنی پسماندگی ان علاقوں میں بہت عام ہے جہاں مٹی، پانی اور غذاؤں میں قدرتی آئیوڈین کی مقدار کم پائی جاتی ہے۔

غلط قسم کی غذاؤں سے پیدا ہونے والے صحت کے مسائل

اگر آپ کھانا کھاتے ہوئے روغنیات کا خیال نہیں رکھیں گے تو نتیجتاً وزن بڑھ جائے گا۔ یہی نہیں بلکہ بلڈ پریشر، دل کے امراض، پتے میں پتھری، ذیابیطس بھی ہوسکتی ہیں۔ جوڑوں کا درد بھی وزن بڑھنے سے لاحق ہوتا ہے۔

- پکانے سے پہلے گوشت کو اچھی طرح چکنائی سے صاف کریں۔
- مرغی کی کھال نہ کھائیں۔
- چپس اور کریکرز کم سے کم کھائیں۔

کھانوں کی لغت

Aubergine

بینگن جو اودے بینجنی رنگ کا ہوتا ہے۔ بحر اوقیانوس اور ایشیائی کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔

Couverture

یہ مٹھائیوں، بسکٹوں وغیرہ پر چڑھائی جانے والی چاکلیٹ کو کہتے ہیں۔ اس میں کوکو بٹر کی اضافی مقدار شامل ہوتی ہے۔

Double Cream

گاڑھی بالائی جس میں 48% Fat= چکنائی شامل ہوتی ہے۔ اسے ضرورت سے زیادہ پھینٹا جائے تو مکھن کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔

Bel Cheese

نرم و ملائم پنیر کی ایک قسم جو ابتداء میں اٹلی ہی میں بنتا تھا۔ پزا اور کیسرول جیسی ڈشز میں استعمال کے علاوہ اسنیک کے طور پر بھی پسند کیا جاتا ہے۔

Crust

روٹی کا اوپری پرت، چھلکا، پاپڑی، ڈبل روٹی کا وہ سلائس جس کا بیشتر حصہ بیرونی پرت پر مشتمل ہوتا ہے۔

Drupe

گٹھلی دار پھل جیسے زیتون، آلوچہ اور آڑو وغیرہ۔

Bread Sauce

یہ چٹپٹی سوس ڈبل روٹی کے چورے اور مرغی کے ساتھ کریم یا مکھن ملا کر تیار کی جاتی ہے

Dill Pickle

تازہ سوئے کی پتیوں یا سوئے کے خشک بیجوں اور سرکہ کے ساتھ تیار کئے گئے کھیرے کے اچار کو کہتے ہیں

Eccles Cake

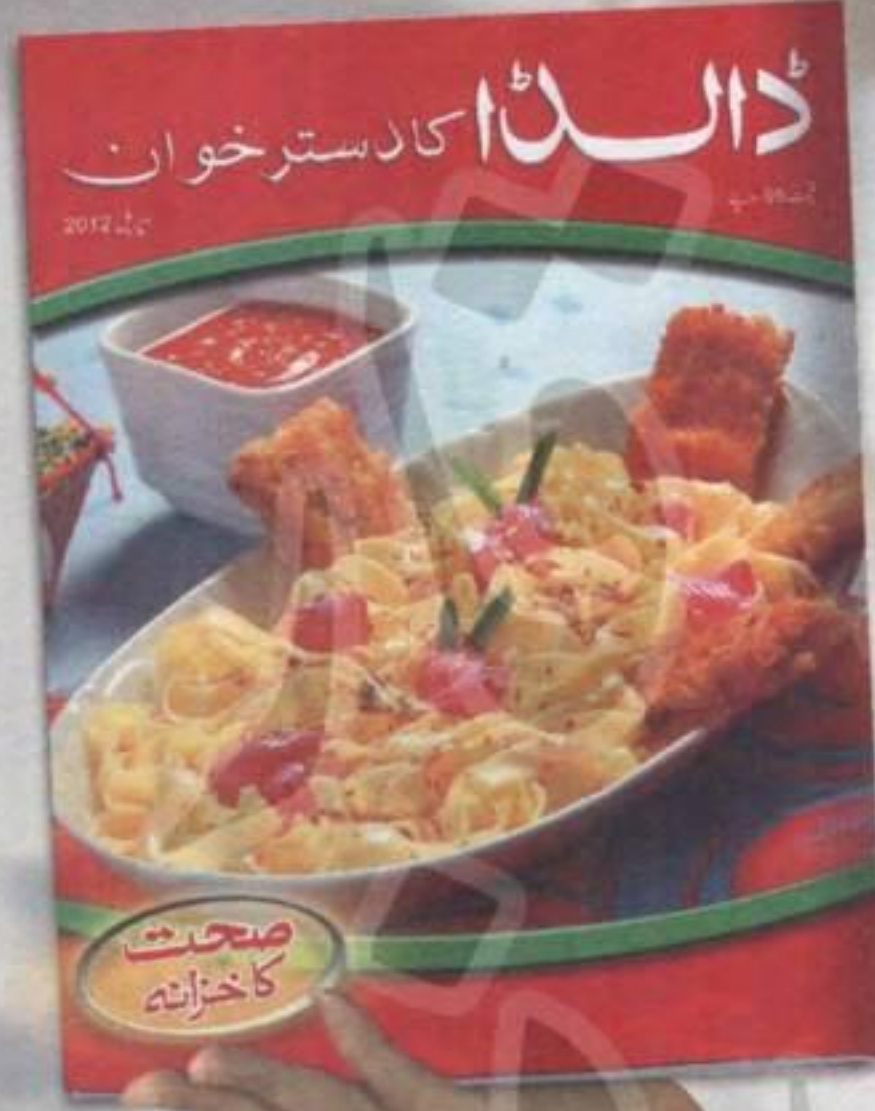
ایسے کیک جن میں کشمش اور دوسرے میوے بھرے ہوتے ہیں اور انہیں تہہ دار پیسٹری سے تیار کیا جاتا ہے۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے لئے
ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کو
میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
شاندار مواقع

**ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے**

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ____________ Age: عمر ____________

Phone Number: فون نمبر ____________ Mobile Number: موبائل نمبر ____________

Complete Address: مکمل پتہ ____________

City: شہر کا نام ____________ Email: ای میل ____________

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ____________ Profession: پیشہ ____________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ____________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ____________

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

جمعہ سبز قیمہ انڈے فش شامی کباب 01	ہفتہ فلیمڈ چکن بریسٹ سوئیٹ اینڈ سیوری وافلز 02	اتوار اچیشن رائس ہرے لہسن کا قیمہ 03	پیر ایگ اینڈ گرین بینز کالی مرچ چکن 04		منگل چکن روٹی رول اسپیگھٹی کباب 05	
جمعرات اسٹر فرائیڈ نوڈلز ود چکن گلاب کھیر 07	جمعہ مٹر پنیر فش بجی 08		ہفتہ فش اینڈ ویجی پلاؤ ڈھابے کا حلوہ 09	اتوار اسپائسی چکن کیک اسٹرابیری فرنچ ٹوسٹ 10	پیر اٹالین پاستا سلاد اسپائسی گارلک بیف 11	
بدھ چکن میلانو موزریلا ٹمبلز 13	جمعرات چکن مٹر سوپ لیمن تھائم چکن 14	جمعہ اسپیگھٹی بولونیز چاکلیٹ شیفون 15	ہفتہ ویجی ٹیبل اسٹفڈ چکن انڈا چنا 16	اتوار مونٹی کرسٹو سینڈوچ قیمہ ہانڈی 17	پیر آلو کا بھرتہ دوستی روٹی 18	
منگل اسٹر فرائیڈ بیف ود بیف فرائیڈ رائس 19	بدھ پوٹیٹو چکن کیسرول ٹوسٹ کباب 20	جمعرات جنجر چکن سوپ گرلڈ فش 21		جمعہ چکن ڈرم اسٹک ود جنجر ساس سبز کھیر 22	ہفتہ فش کوفتے ان کڑھی مٹر تہاری 23	
پیر پالک راجما چرمرہ لڈو 25	منگل مکس کھٹا قیمہ ٹماٹر کا کٹ 26	بدھ چکن ایگ پلانٹ ان ریڈ ساس انڈا مصالحہ 27	جمعرات میکسیکن میٹ بال اسٹو میکسیکن رائس 28	جمعہ چکن کیسڈیا پوٹیٹو پزا 29	ہفتہ اسپائسی گارلک بیف مصالحہ رائس 30	

سبز قیمہ انڈے

اجزاء:

اجزاء	مقدار
قیمہ	آدھا کلو
پالک	آدھا کلو
انڈے	چار عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور انڈوں کو ابال کر چھیل لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پالک کی گٹھی کو کھول کر ابلتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور تین سے چار منٹ بعد ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ پھر چھلنی میں رکھ کر خشک کریں اور باریک چوپ کر لیں، پھیلے ہوئے فرائینگ پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں تاکہ پالک کا پانی خشک ہو جائے
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن اور قیمہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- لال مرچ، زیرہ، نمک اور پالک ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی ایک سے دو ابلے ہوئے انڈے بھی توڑ کر شامل کر دیں
- اچھی طرح بھون کر ہری مرچیں اور ہرا دھنیا شامل کریں اور تیل علیحدہ ہونے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکالیں گرم مصالحہ چھڑک کر ابلے ہوئے انڈوں سے سجائیں اور پیٹا بریڈ یا ڈبل روٹی کے ساتھ برنچ میں مزہ لیں۔

سوئیٹ اینڈ سیوری وافلز

اجزاء:

میدہ	دو پیالی	مکس فروٹ	ایک پیالی
نمک	چٹکی بھر	فریش کریم / آئسکریم	حسب پسند
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ	بیسن	ایک پیالی
انڈے	تین عدد	ہرا مصالحہ	حسب پسند
چینی	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
دودھ	تین چوتھائی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
بنانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ
تعداد: پانچ سے چھ عدد

ترکیب:

- یوں تو وافلز بنانے کے لئے ایک مخصوص وافل میکر استعمال کیا جاتا ہے لیکن دی گئی ترکیب سے اجزاء کو ملا کر اسے فرائنگ پین میں بھی بنایا جا سکتا ہے
- بڑے پیالے میں میدے کو چھان کر اس میں نمک، بیکنگ پاؤڈر اور انڈے کی زردیاں ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- انڈے کی سفیدیوں کو صاف خشک پیالے میں پھینٹ کر اس میں دودھ اور پگھلا ہوا مارجرین یا مکھن ڈال کر ملائیں
- پھر انڈے کی سفیدیوں کو میدے میں مکسچر میں ڈال کر ملالیں اور اس میں سے آدھا مکسچر علیحدہ کرلیں
- مکسچر کے ایک حصے میں چینی ڈال کر ملالیں اور دوسرے حصے میں بیسن اور باریک چوپ کیا ہوا ہرا مصالحہ (ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پودینہ) ڈال کر ملالیں
- وافل میکر کو ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں، اس میں برش کی مدد سے **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگائیں اور تیار کئے ہوئے مکسچر کو پھیلا کر ڈال دیں اور وافل میکر کو اچھی طرح بند کردیں
- ایک سے دو منٹ بعد سنہرا ہونے پر نکال لیں اور لپیٹ کر کون کی شکل میں لمبے گلاس میں رکھ دیں
- پھر وافل کے نمکین والے مکسچر سے اسی طرح سے وافل بنالیں

پریزنٹیشن:

میٹھے وافل کون میں چھوٹے ٹکڑوں میں کٹا ہوا مکس فروٹ بھر دیں اور اوپر سے فریش کریم یا آئسکریم ڈال دیں اور نمکین وافل کو چٹنی یا آلو کی بھجیا کے ساتھ برنچ میں پیش کریں۔

ایگ اینڈ گرین بینز

اجزاء:

فرنچ بین	آدھا کلو
انڈے	تین عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد
ٹماٹر	دو عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
خشک پارسلے	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- فرنچ بین کے کناروں سے باریک تار نکال کر علیحدہ کرلیں اور انھیں دو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، لہسن کے جوؤں کو چھیل لیں۔ انڈوں کو ابال کر چھیل کر رکھ لیں
- فرنچ بین کو صاف دھو کر ایک پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں، دس سے بارہ منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں کچلا ہوا لہسن ڈال کر فرائی کریں، لال مرچ ٹماٹر اور ابالی ہوئی بینز کا پانی ڈال کر ڈھک دیں
- ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اسے اچھی طرح بھونیں اور اس میں ابلی ہوئی پھلیاں، نمک، کالی اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملائیں
- ابلے ہوئے انڈوں کے سلائسز ڈال کر ڈھک دیں اور تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور غذائیت سے بھرپور سبزی کو برنچ ٹائم پر حسب پسند گارلک بریڈ یا سادہ چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

چکن روٹی رول

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد	سلاد کے پتے	حسب ضرورت
آٹا	آدھی پیالی	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
میدہ	ڈیڑھ پیالی	چینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	حسب ضرورت
مایونیز	حسب ضرورت		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
تعداد: چار سے چھ عدد

ترکیب:

- چکن کو دھو کر اس کے چھوٹے پارچے کاٹ لیں اور اسے ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ، سویا ساس اور ایک کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** سے میرینیٹ کر لیں
- دس سے پندرہ منٹ رکھنے کے بعد ان پارچوں کو پہلے ہلکا سا خشک میدہ لگائیں پھر پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبوئیں اور آخر میں ڈبل روٹی کا چورا لگائیں۔ کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں سنہری فرائی کر لیں
- تسلے میں میدہ اور آٹا ڈال کر اس میں چٹکی بھر نمک، چینی اور چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر ملائیں اور اسے پانی کی مدد سے گوندھ لیں
- گوندھنے کے بعد اسے دس سے بارہ منٹ تک ہتھیلیوں سے ملیں اور ململ کے کپڑے یا پلاسٹک بیگ میں ڈال کر [illegible] منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اس کی چھوٹی چھوٹی چپاتیاں بیل کر گرم توے پر سینک لیں

پریزنٹیشن:

چپاتی کو پھیلا کر رکھیں، اس پر ایک چائے کا چمچ مایونیز لگائیں اور سلاد کا پتہ اور فرائی کی ہوئی چکن رکھ کر رول کر لیں۔ رولز ناشتے یا آفس اور اسکول لنچ کے لئے بہت مناسب رہتے ہیں۔

اسپائسی چکن کیک

اجزاء:

چکن کی بوٹیاں	آدھا کلو	گرین مایونیز	آدھی پیالی
بڑی گول ڈبل روٹی	ایک عدد	مسٹرڈ مایونیز	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	مایونیز	آدھی پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	چلی گارلک ساس	حسب پسند
سفید زیرہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	گاجر اور کھیرا	حسب ضرورت
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
بنانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

ترکیب:

- پیالے میں نمک، لہسن، لال مرچ، زیرہ اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چکن کی بوٹیوں کو اس میں میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- ڈبل روٹی کو تیز چھری سے تین تہہ میں کاٹ لیں اور بیلن سے بیل کر کیک پلیٹر پر رکھ لیں، کریم کو ٹھنڈا کر کے پھینٹ لیں اور مایونیز میں ملا کر فریج میں رکھ دیں
- نان اسٹک فرائینگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور میرینیٹ کی ہوئی بوٹیوں کو تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- ڈبل روٹی کی پہلی تہہ پر اچھی طرح پھیلا کر گرین مایونیز لگائیں اور آدھی بوٹیاں بچھا دیں، اس پر دوسری تہہ رکھ کر اس پر مسٹرڈ مایونیز لگا کر بقیہ بوٹیاں ڈال دیں
- آخری تہہ کو الٹ کر رکھیں اور کریم ملا ہوا مایونیز پھیلا کر لگائیں اور ٹھنڈا کرنے کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

براؤن پیپر سے چھوٹی سی کون بنا کر اس میں چلی گارلک ساس کو بھریں اور ٹھنڈے کیے ہوئے کیک پر اپنی پسند کا ڈیزائن بنائیں اور خوبصورتی سے کٹے ہوئے گاجر اور کھیرے سے سجا دیں۔

نوٹ:

گرین مایونیز بنانے کے لئے آدھی پیالی سادہ مایونیز میں آدھی گٹھی ہرا دھنیا اور ایک ہری مرچ پیس کر ملا لیں اور مسٹرڈ مایونیز کے لئے آدھی پیالی مایونیز میں آدھا چائے کا چمچ مسٹرڈ پیسٹ اور ایک چمچ شہد ملا لیں۔

مونٹی کریسٹو سینڈوچ

اجزاء:

جزو	مقدار	جزو	مقدار
ڈبل روٹی کے سلائس	آٹھ عدد	مسٹرڈ پیسٹ	دو چائے کے چمچ
چکن بریسٹ	200 گرام	سلائس چیڈر چیز	آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	تین عدد
پسا ہوا لہسن	آدھا چائے کا چمچ	میدہ	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	دودھ	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
تعداد: چار عدد

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر دس منٹ فریزر میں رکھیں پھر اس کے پتلے پارچے کاٹ لیں
- ایک پیالے میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل**، نمک، لہسن، لال مرچ اور سرکہ ڈال کر ملائیں اور اس مکسچر سے چکن کے پارچوں کو میرینیٹ کرلیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین یا فرائینگ پین میں ہلکا سا **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگا کر چکن کے پارچوں کو تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- پھیلے ہوئے پیالے میں انڈے، میدہ، مارجرین یا مکھن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں پھر اس میں دودھ ملا کر پھینٹ لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز پر ہلکا سا مسٹرڈ پیسٹ لگا لیں پھر ایک سلائس پر چکن کا فرائی پارچہ رکھ کر اس پر چیز رکھیں، پھر پارچہ رکھ کر چیز کی سلائس رکھیں اور اوپر سے دوسری سلائس سے بند کر دیں
- اسی طرح سارے سینڈوچز بنا لیں اور انھیں انڈے کے مکسچر میں ڈبو کر رکھ لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کرلیں اور اوون ٹرے میں برش سے **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگا لیں
- تیار کئے ہوئے سینڈوچز کو ٹرے میں رکھ کر بیک کرنے رکھ دیں، جب پانچ سے سات منٹ بعد ایک طرف سے سنہرے ہو جائیں تو احتیاط سے پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہری کرلیں

پریزنٹیشن:

ان سینڈوچز میں تمام غذائی اجزاء ہونے کی وجہ سے ان کو کھانے کے طور پر تازہ پھلوں کے جوس کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: ان سینڈوچز کو حسب پسند ڈیپ فرائی بھی کیا جاسکتا ہے

مٹر پنیر

اجزاء:

مٹر کے دانے	دو پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
آلو	دو عدد درمیانے	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
کاٹیج چیز	200 گرام	دہی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ٹماٹر کا پیسٹ	ڈیڑھ پیالی	**ڈالڈا کنولا آئل**	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- کاٹج چیز کے ایک سائز کے چوکور ٹکڑے کرلیں اوران پر کارن فلار چھڑک دیں، کڑاہی میں **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اوران ٹکڑوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پیاز، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں، آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور دہی کو پھینٹ کر رکھ لیں
- پین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں
- اس میں پیاز اور آلو کے ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں، پانچ سے سات منٹ بعد نرم ہونے پر آ جائے تو اس میں مٹر ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر فرائی کریں، ساتھ ہی ہلکا ہلکا پانی کا چھینٹا دیتے جائیں
- مصالحہ بھننے کی خوشبو آنے پر ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- پھر اس میں فرائی کیا ہوا کاٹج چیز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور دہی ڈال کر پکائیں، جب دہی کا پانی خشک ہو جائے تو پین کو احتیاط سے کپڑے سے پکڑ کر ہلائیں تا کہ کاٹج چیز ٹوٹنے نہ پائیں۔ چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کے بنے ہوئے پھلکوں کے ساتھ پیش کریں۔

اسٹرابیری فرنچ ٹوسٹ

اجزاء:

ڈبل روٹی کے سلائس	چار سے پانچ عدد
اسٹرابیری	چھ سے آٹھ عدد
انڈے	دو عدد
میدہ	دو کھانے کے چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
دودھ	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- اسٹرابیری کو صاف دھو کر اس کے پتے علیحدہ کرلیں اور اسے ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کو تکونے ٹکڑوں میں کاٹ لیں، انڈوں کو پھینٹ کر اس میں دودھ اور چینی شامل کرلیں
- جب اسٹرابیری اچھی طرح گل جائیں اور اس کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں تھوڑا تھوڑا میدہ شامل کرتے ہوئے چولہے سے اتارلیں اسے میش کرکے ٹھنڈا کر
- انڈوں کے مکسچر میں اسٹرابیری کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کو اس میں ڈبو کر رکھتے جائیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے گرم کرلیں
- تیار کیے ہوئے فرنچ ٹوسٹ کو اس میں سنہری فرائی کرکے نکال لیں

پریزنٹیشن:

تازہ اسٹرابیری اور فریش کریم کے ساتھ خوبصورتی سے سجا کر پیش کریں۔ یہ خوبصورت فرنچ ٹوسٹ بچوں کو نہ صرف دیکھنے میں بھلے لگیں گے بلکہ کھانے م
بھرپور غذائیت فراہم کریں گے۔

ڈھابے کا حلوہ

اجزاء:

گاجر	ایک کلو
دودھ	آدھا لیٹر
چینی	ایک پیالی
کھویا	ایک پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
بادام پستے	آدھی پیالی
انڈے	تین عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- گاجروں کو صاف دھولیں اور چھیل کر کش کر لیں، انھیں ململ کے کپڑے سے ڈھک کر پھیلا کر رکھ دیں
- انڈوں کو سخت ابال کر چھیل لیں اور دو انڈوں کے سلائس کاٹ کر رکھ لیں۔ الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں اور بادام پستے باریک کاٹ کر رکھ لیں
- دودھ کو بڑے پین میں ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر الائچی ڈال دیں اور آنچ ہلکی کر کے دس سے بارہ منٹ پکا لیں
- پھر اس میں کش کی ہوئی گاجر ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں، جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو لکڑی کے چمچ سے ہلکا سا بھون کر چولہے سے اتار لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں بادام پستے اور چینی ڈال کر ایک منٹ فرائی کر لیں
- پھر دودھ میں پکی ہوئی گاجریں ڈال کر بھونیں، تین سے چار منٹ درمیانی آنچ پر بھوننے کے بعد آنچ تیز کر دیں
- گھی علیحدہ ہونے تک بھونیں پھر ایک ابلا ہوا انڈا اور کھویا ڈال کر چمچ سے کچلتے ہوئے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم حلوے کو ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے انڈے کی سلائسز سے سجا کر پیش کریں۔

ریڈ بینز اینڈ بیف رائس

اجزاء:

لال لوبیا	ایک پیالی	شملہ مرچ	ایک عدد
گوشت	آدھا کلو	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
چاول	دو پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- انڈر کٹ گوشت لے کر اس کو باریک سلائسز میں کاٹ لیں اور اسے ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- لال لوبیا کو دھو کر اس میں تین پیالی گرم پانی ڈالیں، ایک گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھنے کے بعد اسے درمیانی آنچ پر ابالنے رکھ دیں، ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے ڈھک دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے اور لوبیا اچھی طرح گل جائے (لیکن کھلی کھلی رہے)
- چاولوں کو بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابال کر پانی پھینک دیں
- بڑے فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اس میں پہلے باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں پھر اس میں میرینیٹ کیے ہوئے گوشت کو فرائی کریں جب سنہرا ہونے لگے تو اس میں لوبیا ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- ابلے ہوئے چاول اور باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر کے ڈھک دیں، ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

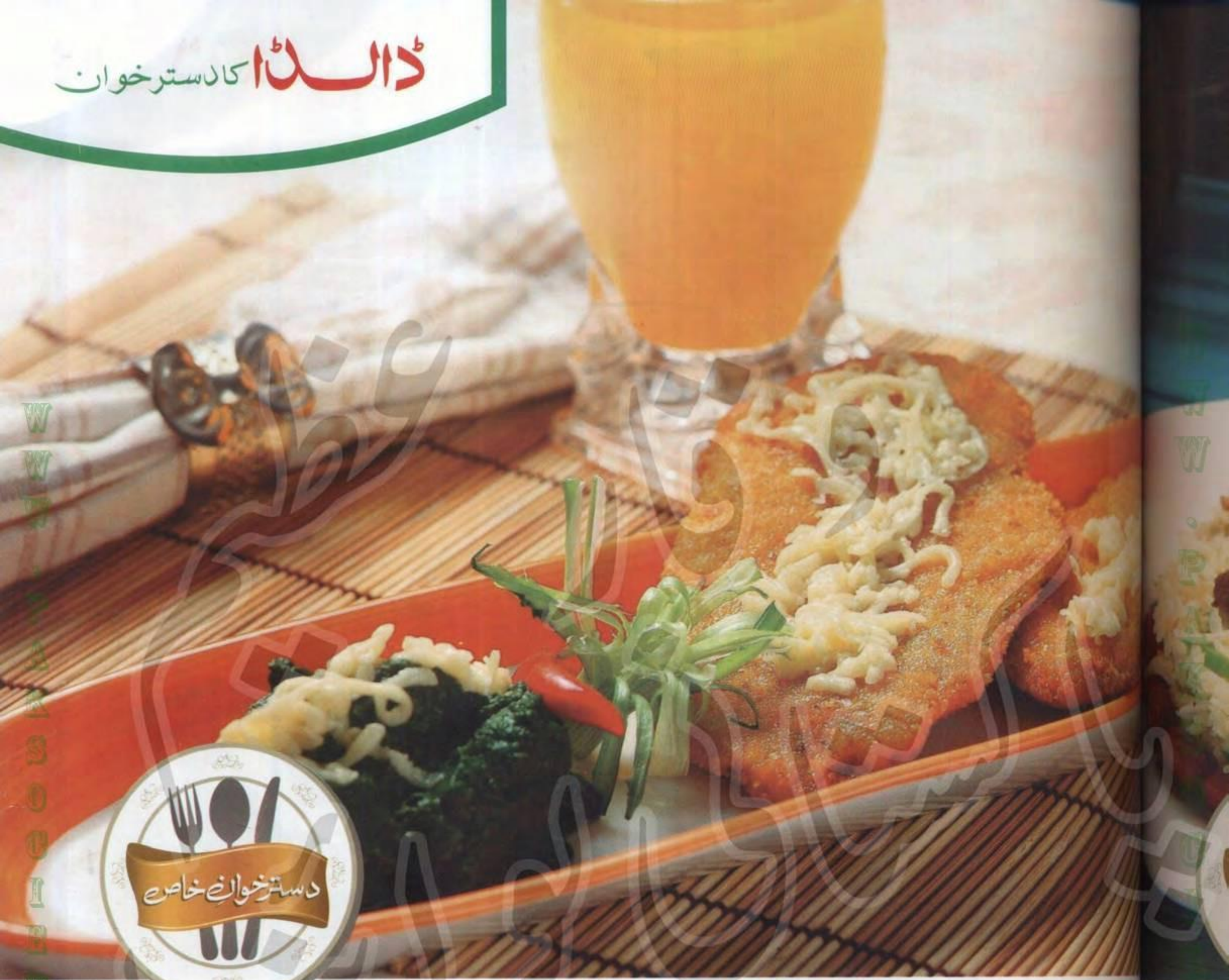
پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے سجا کر ڈش میں نکالیں اور اس مزیدار میکسیکن ڈش کا لطف اٹھائیں۔

چکن میلانو

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد	دودھ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	چیڈر چیز	ایک پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک پیالی
پالک	200 گرام	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	انڈے	دو عدد
ووسٹر شائر ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: دو سے تین کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کے چار پارچے کاٹ لیں
- آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ، نمک، ادرک لہسن، سویا ساس اور ووسٹر شائر ساس کو ملالیں اور چکن کے پارچوں کو اس سے میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پالک کو دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور تین سے چار منٹ ابال کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ پھر چھلنی میں رکھ کر پانی خشک کرلیں اور پالک کو باریک چوپ کرلیں۔ فرائنگ پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھ کر اس کا پانی اچھی طرح خشک کرلیں
- چھوٹے ساس پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں دو کھانے کے چمچ میدہ ڈال کر ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر اس میں تھوڑا تھوڑا دودھ ڈال کر لکڑی کے چمچ سے ملاتے ہوئے پکائیں
- جب مکسچر یکجان ہو جائے تو اس میں کالی مرچ، پالک اور چیز ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- میرینیٹ کئے ہوئے چکن بریسٹ کو پہلے خشک میدے میں رول کریں، پھر پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈپ کر کے ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ لیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کر کے ان پارچوں کو سنہری فرائی کرلیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں شیشے کی اوون پروف ڈش میں پہلے پالک کا مکسچر پھیلا کر ڈالیں پھر اس پر فرائی کئے ہوئے پارچے رکھ کر چار سے پانچ منٹ کے لئے 180°C پر گرل کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر اسی ڈش میں گرم گرم پیش کریں۔

اسپیگھٹی بولونیز

اجزاء:

اسپیگھٹی	ایک پیکٹ	وسٹر شائر ساس	دو کھانے کے چمچ
قیمہ	آدھا کلو	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
پیپریکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	چیڈر چیز کش کیا ہوا	آدھی پیالی
اوریگانو پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	پارسلے باریک کٹا ہوا	حسب پسند
ٹماٹر کا پیسٹ	دو پیالی	**ڈالڈا اولیو آئل**	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- بڑے سائز کے پین میں دس سے بارہ پیالی پانی نمک اور دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اسپیگھٹی ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکائیں
- چولہے سے اتار کر اس میں ایک پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر پانچ منٹ ڈھک کر رکھ دیں، پھر چھلنی میں ڈال کر پانی نتھار لیں
- قیمے کو دھو کر اچھی طرح نچوڑ لیں اور پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، لہسن، پیپریکا پاؤڈر، اوریگانو پاؤڈر ڈالیں اور ڈبل روٹی کے چورا کیے ہوئے سلائس کو ڈال کر اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد فریج سے نکال کر چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا لیں اور **ڈالڈا اولیو آئل** میں ہلکے سے فرائی کر لیں
- علیحدہ پین میں ٹماٹر کا پیسٹ، وسٹر شائر ساس، سویا ساس اور دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکائیں پھر اس میں فرائی کیے ہوئے کوفتے اور سفید مرچ ڈال کر تین سے چار منٹ مزید پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں اسپیگھٹی نکال کر اوپر سے گرم گرم کوفتے والا ساس ڈال دیں، چیز، پارسلے اور ڈالڈا اولیو آئل چھڑک کر پیش کریں

ویجیٹیبل اسٹفڈ چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
گاجر	دو عدد
ہری پیاز	دو سے تین عدد
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس سے بارہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں، پھر ان کے پتلے پارچے کاٹ لیں
- گاجر اور ہری پیاز کو چھیل کر لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں
- پھیلے ہوئے پیالے میں نمک، لہسن، کالی مرچ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چکن کے پارچوں کو اس سے میرینیٹ کریں
- پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں ابلتے ہوئے پانی میں گاجر کو پانچ سے سات منٹ ابال کر نکال لیں اور ٹھنڈا کر لیں
- چکن کے پارچے کو پھیلا کر رکھیں اور اس کے درمیان میں گاجر اور پیاز کو رکھ کر پارچے کو اچھی طرح رول کر لیں۔
- ٹوتھ پک لگا کر بند کر دیں یا دھاگہ لپیٹ دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان رولز کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان رولز میں حسب پسند سبزیاں ڈالی جا سکتی ہیں اور انھیں فرائیڈ رائس کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے۔

موزریلا نبلز (Mozzarella Nibbles) اور چکن مٹر سوپ

موزریلا نبلز کے اجزاء:

موزریلا چیز	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
میدہ	ایک پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
تھائم پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: تین سے چار کے لئے

چکن مٹر سوپ کے اجزاء:

چکن	ایک پیالی
مٹر	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
کچلا ہوا لہسن	آدھا چائے کا چمچ
یخنی	تین سے چار پیالی
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
کارن فلار	ایک سے ڈیڑھ کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

موزریلا نبلز بنانے کے لئے:

- چیز کو اسٹرپس میں کاٹ کر فریزر میں رکھ دیں۔ میدے میں نمک، کالی مرچ، اجوائن، تھائم اور چار کھانے کے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملائیں اور ٹھنڈا پانی ڈال کر سخت گوندھ لیں
- چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر تھوڑا سا بیلیں اور ان کے درمیان میں چیز کی اسٹرپ رکھ کر بند کر دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں ان نبلز کو سنہرا فرائی کر لیں

چکن مٹر سوپ بنانے کے لئے:

- مٹر کے دانوں کو تھوڑے سے پانی میں ابالیں اور کانٹے سے کچل لیں۔ چکن کی بوٹیوں کو نمک، سرکہ، سویا ساس اور کالی مرچ لگا کر رکھیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل اور لہسن ڈال کر ہلکا سا بھونیں اور اس میں مٹر کا پیسٹ اور چکن ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں
- پھر اس میں یخنی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں اور کارن فلار کو ایک سے دو چمچ سادے پانی میں گھول کر اس میں شامل کریں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر موزریلا نبلز کے ساتھ سردیوں کا لطف اٹھائیں۔

اسٹر فرائی بیف ود بیف فرائیڈ رائس

اسٹر فرائی بیف کے اجزاء:

[illegible] کے پسندے	آدھا کلو	چینی	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	دو انچ کا ٹکڑا	بیکنگ پاوڈر	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک پیالی	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	حسب ذائقہ	انڈے	دو عدد
[illegible] پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	تل کا تیل	دو کھانے کے چمچ
[illegible] پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ہری پیاز کٹی ہوئی	ایک عدد
[illegible]	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
[illegible]	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

اسٹرا فرائی بیف بنانے کے لئے :

- انڈر کٹ بیف کے پسندے لے لیں تا کہ گلنے میں آسانی ہو اور ان کے ایک سائز کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- پیالے میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل، چینی، بیکنگ پاوڈر، انڈے اور کارن فلار ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پسندوں کو اس مکسچر سے میرینیٹ کر کے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ تک گرم کریں اور پسندوں کو گولڈن فرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑاہی میں ادرک کو باریک کاٹ کر ایک سے دو منٹ تک ہلکا سا فرائی کریں اور یخنی، نمک، سفید مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس شامل کر دیں
- فرائی کئے ہوئے پسندے ڈال کر حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکائیں

بیف فرائیڈ رائس بنانے کے لئے :

200 گرام انڈر کٹ بیف کو نمک، ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن پسا ہوا، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ پسی ہوئی، دو کھانے کے چمچ سرکہ اور دو کھانے کے چمچ سویا ساس لگا کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں پھر ہلکی آنچ پر پکا کر گلا لیں۔ اس کو موٹے ریشوں میں توڑ کر رکھ لیں، دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو کڑاہی میں گرم کر کے اس میں گوشت کی بوٹیاں، دو پھینٹیں ہوئے انڈے، دو عدد باریک کٹی ہوئی ہری پیاز ڈال کر فرائی کریں اور اس میں دو پیالی ابلے ہوئے چاول ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ اتارتے ہوئے چٹکی بھر چینی اور آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی سفید مرچ چھڑک دیں۔

پریزنٹیشن:

اسٹر فرائی بیف کو ڈش میں نکال کر تل کا تیل اور ہری پیاز ڈال دیں۔ بیف فرائیڈ رائس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

چکن جنجر سوپ

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد	ہری پیاز	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک	دوانچ کا ٹکڑا	سویا ساس	ایک چائے کا چمچ
یخنی	چار پیالی	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	ایک کھانے کا چمچ
گاجر	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں۔ ادرک کو چھیل کر باریک کاٹ لیں، گاجر اور ہری پیاز بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چکن کی بوٹیوں پر نمک، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس ملا کر لگا لیں اور دس سے بارہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں چکن ڈال کر فرائی کریں اور ساتھ ہی گاجر بھی شامل کر دیں
- چکن سنہری ہونے پر آجائیں تو اس میں یخنی ڈال کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ پکائیں
- پھر اس میں کٹی ہوئی ادرک ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں اور کارن فلار کو دو سے تین کھانے چمچ ٹھنڈے پانی میں گھول کر ڈال لیں
- چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں اور ہری پیاز چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالنے سے پہلے نمک مرچ چیک کریں اور گرم گرم مزیدار سوپ کا لطف اٹھائیں۔

چکن ڈرم اسٹکس ان ہنی جنجر ساس

اجزاء:

چکن ڈرم اسٹکس	پانچ سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ادرک کش کیا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
شہد	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن ڈرم اسٹکس کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور ان میں دونوں طرف سے گہرے کٹ لگالیں
- بڑے پیالے میں نمک، کالی مرچ، پسا ہوا ادرک لہسن، سرکہ اور ایک کھانے کا چمچ سویا ساس ڈال کر ملائیں
- اس میں ڈرم اسٹکس کو میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کی ہوئی ڈرم اسٹکس کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- فرائنگ پین میں سویا ساس، شہد اور کش کی ہوئی ادرک ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھیں اور اس میں فرائی کی ہوئی ڈرم اسٹکس ڈالیں
- تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے پلیٹر میں سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

فش کوفتے ان کڑھی

کوفتے کے اجزاء:

مچھلی (بغیر کانٹے کی)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
کچلا ہوا لہسن	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا سلائس	ایک عدد
انڈا	ایک عدد
ہری پیاز	ایک عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

کڑھی کے اجزاء:

دہی	ایک پیالی
بیسن	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	ایک عدد
ڈالڈا کنولا آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: بیس منٹ پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے

کوفتے بنانے کے لئے:

- مچھلی کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور لہسن ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ مچھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے اسے ٹھنڈا کر کے کانٹے سے کچل لیں۔ ڈبل روٹی کے سلائس کو پانی میں بھگو کر اچھی طرح نچوڑ کر نکال لیں
- مچھلی میں باریک چوپ کی ہوئی ہری پیاز، ہرا دھنیا، ہری مرچ، نمک، ڈبل روٹی اور انڈا ڈال کر ملائیں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں کوفتوں کو ہلکے سنہری فرائی کر کے نکال لیں

کڑھی بنانے کے لئے:

- دہی کو پھینٹ کر اس میں بیسن کو اچھی طرح ملائیں اور دو پیالی پانی ملا کر رکھ لیں
- ڈالڈا کنولا آئل کو پین میں ڈال کر اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں۔ اس پیاز کو دہی کے ساتھ بلینڈ کر لیں
- اسی پین میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا اور ہلدی ڈال کر ایک منٹ بھونیں پھر بلینڈ کیا ہوا مکسچر ڈال دیں
- تین سے چار منٹ بھون کر اس میں دہی کا مکسچر ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں۔
- پھر تیار کئے ہوئے مچھلی کے کوفتے ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ کڑی پتے چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

فرائیڈ چکن کلیجی

	آدھا کلو
	حسب ذائقہ
	ایک کھانے کا چمچ
	دو عدد درمیانے
	ایک پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
چلی گارلک ساس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- کلیجی کو صاف دھو کر دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں، ایک پیالے میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور اس میں کلیجی کے ٹکڑوں کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- اس دوران آلوؤں کو چھیل کر قتلے کاٹ لیں اور مٹر کے دانے ملا کر ان پر نمک چھڑک دیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں آلو کے قتلے اور مٹر ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب گلنے پر آجائے تو آنچ تیز کر کے سنہرے فرائی کر کے نکال لیں اور آئل نکال کر علیحدہ رکھ لیں
- اس فرائنگ پین میں کلیجی کو ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- اسی **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو کڑاہی میں ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں، کلیجی کو تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈبو کر کڑاہی میں سنہری فرائی کر لیں
- اس میں فرائی کئے ہوئے آلو اور مٹر ڈال کر چلی گارلک ساس چھڑک دیں اور دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: اس مزیدار ڈش کو گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

ہرے لہسن کا قیمہ

اجزاء:

بھنا ہوا قیمہ	ڈیڑھ پیالی
ہرا لہسن	200 گرام
انڈے	چار عدد
چیڈر چیز	تین چوتھائی پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
تھائم	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- بھنا ہوا قیمہ بنانے کے لئے 200 گرام قیمے کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں ایک چائے کا چمچ پسی ہوئی ادرک، حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ پسی ہوئی لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ ہلدی، آدھی پیالی ٹماٹر کا پیسٹ اور دو کھانے کے چمچ تلی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ جب قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں
- لہسن کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور باریک چوپ کر لیں۔ چیز کو کش کر کے رکھ لیں
- پھیلے ہوئے لگن یا تسلے میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کنولا آئل لگا لیں اور اس میں بھنا ہوا قیمہ پھیلا کر ڈالیں، پھر اس پر کٹا ہوا لہسن ڈال کر اوپر سے گرم کیا ہوا ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ کے بعد اس میں انڈے ڈالیں اور کناروں پر کش کیا ہوا چیز ڈال کر اوپر سے اجوائن، تھائم اور کالی مرچ چھڑک دیں
- اسے درمیانی آنچ پر چولہے پر تین سے چار منٹ رکھیں تاکہ انڈے مکمل طور پر پک جائیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ڈش کو گرم گرم باجرے یا چاول کی روٹی کے ساتھ سردیوں میں پیش کریں۔

مٹر تہاری

اجزاء:

	آدھا کلو	ٹماٹر	دو عدد درمیانے
	ڈھائی پیالی	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
	حسب ذائقہ	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
	ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
	تین سے چار عدد	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
	دو عدد درمیانی	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

دس سے بارہ منٹ
بیس سے پچیس منٹ
تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- مٹر کے دانوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں۔ آلوؤں کو چھیل کر دو ٹکڑے کر لیں، چاولوں کو دھو کر بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر پیاز کو سنہری فرائی کر لیں۔ پھر اس میں ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں
- لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں۔ آلو ڈال کر ہلکا سا بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر گلنے رکھ دیں
- آلو گل جائیں تو مٹر اور چاول ڈال کر بھونیں، پھر تین پیالی گرم پانی میں چکن پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے چاولوں پر ڈال دیں
- ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکائیں اور جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو چاولوں کو الٹ پلٹ کر کے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم تہاری کو ڈش میں نکال کر دوپہر کے کھانے پر اچار اور رائتے کے ساتھ پیش کریں۔

مکس کھٹا قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ	200 گرام	املی کا گودا	تین کھانے کے چمچ
چکن کا قیمہ	200 گرام	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پیاز	دو عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- پیاز کو باریک آملیٹ کی طرح چوپ کرلیں۔ دونوں قسم کے قیمے کو دھو کر علیحدہ علیحدہ چھلنی میں خشک کرنے رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- ادرک لہسن اور گائے کا قیمہ ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، جب قیمے کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں نمک اور لال مرچ ڈال کر بھونیں
- چکن کا قیمہ ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- پھر املی کا گودا، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ پانچ سے سات منٹ بعد اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر پراٹھے یا پوریوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

چکن ایگ پلانٹ ان ریڈ ساس

اجزاء:

آدھا کلو	پیاز	ایک عدد
آدھا کلو	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
آدھا کلو	یخنی	دو پیالی
حسب ذائقہ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
تین سے چار جوئے		

کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پیاز کو باریک کاٹ لیں، لہسن کو چھیل کر رکھ لیں۔ ٹماٹر کو صاف دھو کر بلینڈ کر لیں
- چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، بینگن کی سلائسز کاٹ کر نمک ملے ٹھنڈے پانی میں رکھ لیں
- پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پیاز اور لہسن کو ہلکا سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، یخنی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- علیحدہ فرائینگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں تیز آنچ پر چکن کو پانچ سے سات منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی فرائینگ پین میں بینگن کو دو سے تین منٹ فرائی کر کے رکھ لیں
- ٹماٹر کی گریوی کو پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال دیں۔ اس کے پانچ سے سات منٹ کے بعد فرائی کیے ہوئے بینگن ڈال کر حسب پسند گریوی گاڑھی ہونے تک پکا لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

میکسیکن میٹ بال اسٹو

اجزاء:

چکن کا قیمہ	آدھا کلو	انڈا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر کا پیسٹ	دو پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹو کیچپ	دو پیالی
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	شملہ مرچ	دو عدد درمیانی
ڈبل روٹی کا سلائس	ایک عدد	تازہ لال مرچ	آٹھ سے دس عدد
خشک دودھ کا پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ	ہری پیاز	تین سے چار عدد
سرکہ	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر خشک کرلیں اور ہری پیاز کے ڈنٹھل اور پتیوں کو علیحدہ علیحدہ کاٹ کر رکھ لیں
- پھر قیمے کو چاپر میں ڈال کر ساتھ ہی ہری پیاز کے ڈنٹھل، تین سے چار لال مرچیں، ڈبل روٹی کے سلائس اور ایک چائے کا چمچ لہسن ڈال کر پیس لیں
- اس میں نمک، خشک دودھ اور انڈا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور کوفتوں کو ہلکا سا فرائی کر کے نکال لیں
- علیحدہ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں لہسن ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ اور کیچپ ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں اور اس میں فرائی کئے ہوئے کوفتے ڈال دیں
- چار سے پانچ منٹ پکا کر شملہ مرچ اور کٹی ہوئی لال مرچیں ڈالیں اور تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں پہلے گریوی نکال کر اوپر سے کوفتے رکھ دیں اور ہری پیاز کی پتیاں چھڑک کر گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

چکن کیسیڈیا (Chicken Quesadilla)

اجزاء:

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
	200 گرام	مشرومز	تین سے چار عدد
	ایک کھانے کا چمچ	زیتون	چار سے پانچ عدد
	حسب ذائقہ	چیڈر چیز	ایک پیالی
	ایک چائے کا چمچ	میدہ	ڈھائی پیالی
	ایک عدد	بیکنگ پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ
	دو سے تین عدد	نیم گرم دودھ	تین چوتھائی پیالی
	ایک عدد	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

آدھا گھنٹہ
تیس سے چالیس منٹ
تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- اس مزیدار میکسیکن ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے ٹورٹیلا بنانے ہوتے ہیں۔ اس کے لئے میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں۔ پھر اسے آٹا گوندھنے والے تسلے میں ڈال دیں
- نیم گرم دودھ میں آدھا چائے کا چمچ نمک اور دو چائے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** شامل کر کے ہلکا سا پھینٹ لیں۔ میدے میں یہ دودھ تھوڑا تھوڑا ڈالتے ہوئے اسے گوندھ لیں اور ململ کے گیلے کپڑے سے ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- چکن بریسٹ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھ کر باریک پٹیوں کی طرح کاٹ لیں اور اسے لہسن، نمک اور کالی مرچ کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پیاز، ٹماٹر، شملہ مرچ، مشرومز اور زیتون کو بالکل باریک چوپ کر کے رکھ لیں۔ چیز کو کش کر کے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر ہلکی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں چکن ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں تمام سبزیاں ڈال کر ایک سے دو منٹ مزید فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں۔ یہ فلنگ تیار ہے
- گندھے ہوئے میدے کی چھوٹی چھوٹی چپاتیاں بیل کر توے پر سینک لیں اور ان کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ فلنگ ڈال کر تھوڑا سا کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- اسی طرح سارے ٹورٹیلاز تیار کر کے بیکنگ ٹرے میں رکھ دیں اور اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں۔ اوون کو پندرہ منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں اور ٹرے کو اوون میں رکھ کر گرل جلا دیں
- تین سے چار منٹ گرل کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن: یہ گرم گرم میکسیکن کوسیڈیلا سار کریم کے ساتھ پیش کئے جاتے ہیں۔

اسپائسی گارلک بیف

اجزاء:

بیف	آدھا کلو	چینی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	چھ سے سات عدد	انڈے کی زردی	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے چٹپٹی سی مایونیز بنالیں۔ صاف خشک پیالے میں انڈے کی زردی ڈال کر اس میں چینی، نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور دو جوئے لہسن کو کچل کر ڈالیں۔ ایک منٹ الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ کر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے آدھی پیالی **ڈالڈا کوکنگ آئل** شامل کریں اور گاڑھا ہونے پر آخر میں اس میں سرکہ ڈال کر ایک منٹ پھینٹ لیں
- گوشت کی چھوٹی بوٹیاں کر کے صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر ایک منٹ گرم کریں، اس میں لال مرچوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں لہسن کے جوؤں کو پیس کر ڈالیں۔ ایک سے دو منٹ فرائی کر کے اس میں گوشت کی بوٹیاں، نمک اور کالی مرچ ڈالیں اور اسے ہلکی آنچ پر ڈھک دیں (ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا پانی شامل کردیں)
- جب گوشت گلنے پر آجائے تو اس میں فرائی کی ہوئی لال مرچیں اور مایونیز ڈالیں۔ تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

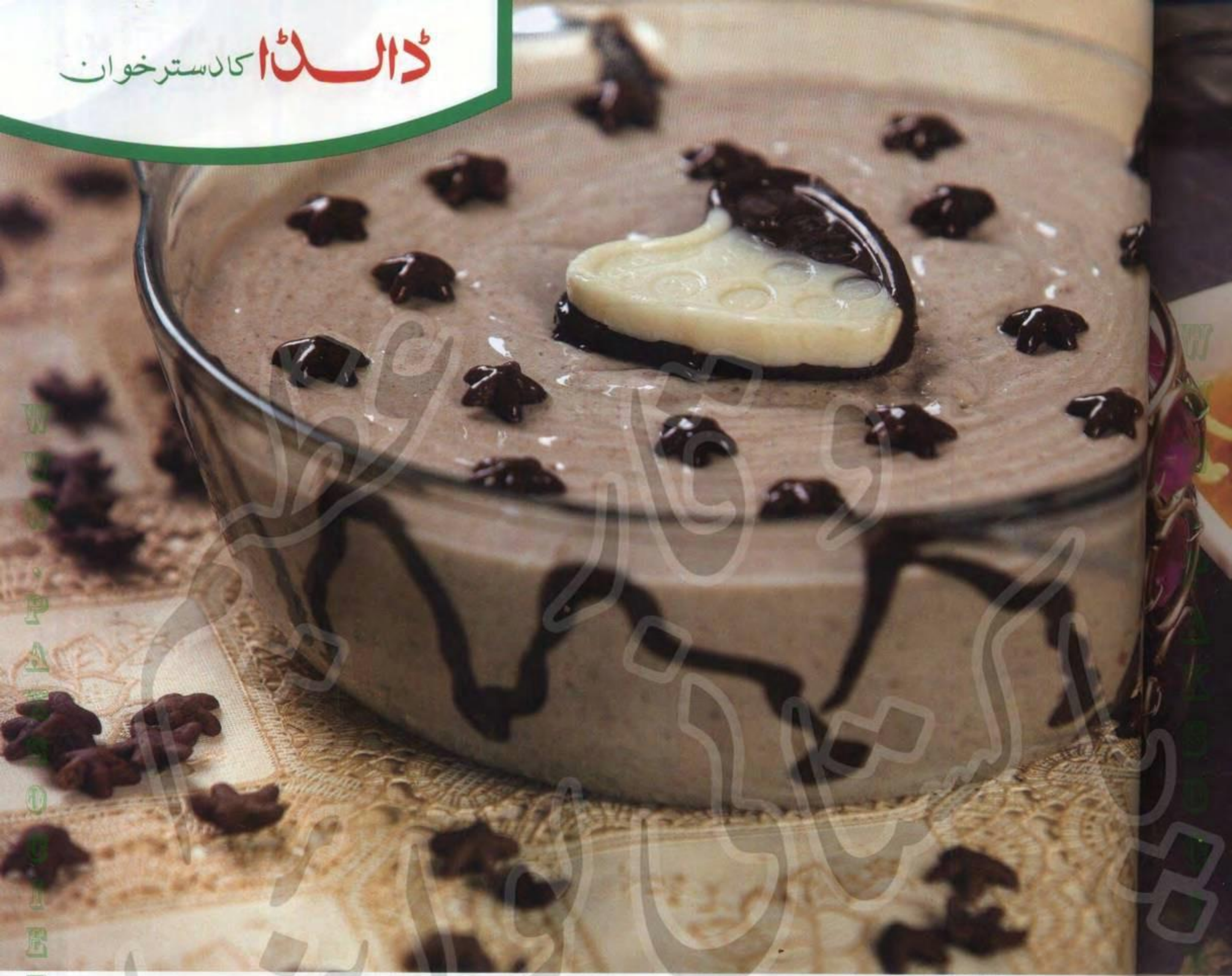
پریزنٹیشن:

اس سادہ اور مزیدار ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

چاکلیٹ شیفون

جزاء:

100 گرام
دوکھانے کے چچ
ایک پیالی
دوکھانے کے چچ
آدھی پیالی
دوعدد
دوپیالی

آدھا گھنٹہ
تیس سے چالیس منٹ
چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پانی ابالیں اور ابال آنے پر اس میں چینی ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکا کر شیرہ بنائیں اور چولہے سے اتارلیں
- جیلاٹن میں دوکھانے کے چچ نیم گرم پانی ملا کر اسے ڈبل بوائلر پر پکالیں۔ پھر اسے چینی کے شیرے میں ملا کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے پیالے میں ڈالیں اور اسے ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلائیں۔ جب پگھلنے پر آجائے تو اس میں ایک پیالی کریم ڈال کر ملالیں اور چولہے سے اتارلیں
- صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے سخت ہونے تک پھینٹیں، پھر جیلاٹن مکسچر کو برف کے پیالے پر رکھ کر پھینٹیں اور اس میں آدھا چاکلیٹ کا مکسچر ملالیں۔ اس مکسچر کو انڈے کی سفیدیوں میں ملالیں
- شیشے کے پیالے میں چاکلیٹ کا آدھا مکسچر تہہ میں ڈالیں پھر اس پر انڈے کا تیار شدہ مکسچر ڈال دیں اور ٹھنڈا کرنے فریج میں رکھ دیں
- کریم کو پیکٹ سے نکال کر صاف خشک پیالے میں ڈالیں اور اس میں آئسنگ شوگر ڈال کر ٹھنڈی کرلیں، پھر برف کے پیالے پر رکھ کر اچھی طرح پھینٹ لیں
- ٹھنڈے کئے ہوئے پیالے کو فریج سے نکال کر اس پر کریم پھیلا کر ڈالیں اور اوپر سے چاکلیٹ چپ سے سجادیں

پریزنٹیشن:

پریزینٹیشن: اسے رات کے کھانے پر خ ٹھنڈا پیش کریں۔ چاہیں تو پیالے میں پہلے بسکٹ کی بیس لگالیں (دس سے بارہ سادہ بسکٹ کو چورا کر کے اس میں دو سے تین کھانے کے چچ پگھلا ہوا مارجرین یا مکھن ملالیں)۔

چرما لڈّو اور کشمیری چائے

اجزاء:

گیہوں کا آٹا	ڈیڑھ پیالی
گڑ	تین چوتھائی پیالی
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا ناریل	ایک چوتھائی پیالی
بادام پستے	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ
تعداد:	آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- آٹے کو تھوڑے سے پانی کے ساتھ سخت گوندھ لیں اوران کے آٹھ سے دس پیڑے بنالیں، درمیان میں انگوٹھے سے دبا دیں
- بادام پستوں کو بھگو کر چھیل لیں اور باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ گڑ کو کوٹ کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیڑوں کو ہلکی آنچ پر (بیس سے پچیس منٹ) سنہری ہونے تک فرائی کرلیں
- کڑاہی سے نکال کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں، پھر انھیں موٹا موٹا کوٹ لیں اور گرائینڈر میں ڈال کر (حسب پسند باریک یا موٹا) پیس لیں۔ چرما تیار ہے
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں بادام پستے، خشخاش اور ناریل کو ہلکا سا فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں کٹا ہوا گڑ اور ایک کھانے کا چمچ پانی ڈالیں، ہلکی آنچ پر جب گڑ پگھلنے پر آجائے تو چولہے سے اتار لیں
- تین سے چار منٹ کے بعد اس میں چرما ڈالیں اور ساتھ ہی فرائی کئے بادام پستے، خشخاش اور ناریل شامل کرلیں
- اچھی طرح ملا کر اس مکسچر سے حسب پسند سائز کے لڈو بنالیں اور پسند کریں تو اسے ناریل یا خشخاش میں رول کرلیں

پریزنٹیشن:

سرما کے موسم میں کشمیری چائے کے ساتھ یہ لڈو بہت مزہ دیں گے۔

کشمیری چائے بنانے کے لئے:

چار پیالی پانی کو پانچ منٹ کے لئے ابالیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ کشمیری چائے کی پتی اور آدھا چائے کا چمچ میٹھا سوڈا ڈال کر ہلکی آنچ پر پندرہ منٹ کے لئے ابالیں۔ پھر اس میں ایک چائے کا چمچ پسی ہوئی چھوٹی الائچی ڈالیں، جب پانی آدھا رہ جائے تو اس میں دو پیالی ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ دوبارہ ابلنے رکھ دیں اور آدھا پانی رہنے پر دو پیالی دودھ ڈال کر ابال آنے دیں، اب اسے ایک پین سے دوسرے پین میں ڈالتے رہے تاکہ اس کا گلابی رنگ نکل آئے۔ پیالیوں میں نکال کر چینی اور کٹے ہوئے بادام پستوں کے ساتھ پیش کریں۔

سبز کھیر

اجزاء:

- ایک پیالی
- ایک لیٹر
- ایک پیالی
- ایک پیالی
- ایک کھانے کا چمچ
- تین سے چار عدد
- آدھی پیالی

…ری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
…نے کا وقت: ایک گھنٹہ
پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- مٹر کے دانوں کو صاف دھو کر آدھی پیالی پانی میں ابال لیں، پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں اور خشک ہونے پر موٹا کوٹ لیں
- الائچی کے دانے نکال کر باریک پیس لیں
- مٹر گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو انھیں کانٹے کی مدد سے میش کر لیں
- دودھ کو صاف پین میں ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں میش کیے ہوئے مٹر اور پسی ہوئی الائچی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- درمیانی آنچ پر چمچ چلاتے ہوئے پکا کر جب کھیر تھوڑی سی گاڑھی ہونے پر آجائے تو اس میں چینی اور پستے ڈال دیں
- قلاقند کا چورا کر کے اس میں کارن فلار ملا لیں اور کھیر کو دس سے پندرہ منٹ پکانے کے بعد قلاقند اس میں شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر حسب پسند گاڑھی ہونے تک پکائیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سی ڈش میں نکال کر ٹھنڈی کر لیں اور کٹے ہوئے پستوں سے سجا کر اس منفرد کھیر کا لطف اٹھائیں۔

گرلڈ فش

اجزاء:

ثابت مچھلی	ایک کلو	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	املی کا گودا	آدھی پیالی
پسا ہوا لہسن	دو کھانے کے چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	دو چائے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
بیسن یا آٹا	ایک پیالی		

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھو کر خشک کر لیں اور اس پر نمک اور پسا ہوا لہسن لگا کر رکھ دیں
- پیاز کے باریک لچھے کاٹ لیں اور املی کے رس میں لال مرچیں اور پسی ہوئی ہری مرچیں ملا کر رکھ لیں
- پھیلے ہوئے تسلے میں پیاز کے لچھے رکھ کر اس پر مچھلی رکھیں اور اس پر املی کا پیسٹ اچھی طرح مل دیں
- ایک گھنٹے کے لئے ڈھک کر فریج میں رکھ دیں
- بڑی پلیٹ میں بیسن یا آٹا پھیلا کر رکھ لیں اور مچھلی کو مصالحے سے اس طرح اٹھائیں کہ پیاز کے لچھے ساتھ رہیں
- پھر اسے بیسن یا آٹے میں لتھیڑ لیں، اس دوران گرل پین کو درمیانی آنچ پر چولہے پر رکھ کر گرم کر لیں
- گرل پین پر تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈالیں اور اس پر مچھلی رکھ دیں، درمیانی آنچ پر ایک طرف سے گرل کر لیں
- مچھلی کو احتیاط سے دو چمچ کی مدد سے اٹھا کر پلٹ دیں اور ساتھ ہی کنولا آئل ڈال کر دوسری طرف سے بھی سنہری ہونے تک گرل کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم مچھلی کو سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

طاہرہ چوہدری کا تعارف

محترمہ طاہرہ چوہدری صاحبہ کھانے پکانے سے گہرا شغف رکھتی ہیں آپ ڈالڈا کا دسترخوان پابندی سے پڑھتی ہیں انہوں نے گرلڈ فش کی آزمودہ ترکیب ہمیں بھجوائی ہے۔ آپ بھی اس بار مچھلی کو مختلف طریقے سے پکا کر دیکھیں یقیناً آپ کو مختلف ذائقہ بہت بھائے گا۔

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور **ڈالڈا کا دسترخوان** ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب **ڈالڈا کا دسترخوان** آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/Rs.1600 میں حاصل کیجئے

اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت **تحفہ**

1

2 3

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name ____________________ نام

Address ____________________ پتہ

____

Phone No ____________ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ

Email ____________________ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک/بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

M-II, Revelation Inc. میزنائن فلور 60-C, 24th اسٹریٹ،

توحید کمرشل فیز 5 ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی۔ فون: 021-35304425-6

0800 - 32532

اسکن کیئر روٹین بدلئے

BB کریم کا اسمارٹ انتخاب کیجئے

یہ BB کریم کیا ہے؟

...ئیچرائزنگ کریم کا کیا کریں؟

...ے سوالات ہمارے ذہنوں میں اٹھ رہے ہیں بلکہ دفاتر میں ...ے وقفے کے دوران خواتین کا پسندیدہ موضوع ہی یہی ہے۔ ...ے لئے جلد کی حفاظت بھی اسی قدر اہم ہے جتنا کہ میک اپ کرنا ...ئیچرنگ کریم سے لے کر ٹونرز اور موئیچرائزنگ کریم تک کا انتخاب ...ی بچار اور احتیاط کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ حال ہی میں متعارف ...والی ایک پروڈکٹ BB کریم اب اسکن کیئر روٹین میں شامل ...ے۔ اب آپ کے لئے کریم کی خصوصیات سے واقف ہونا ضروری ...ٹکس کی صنعت کا دعویٰ ہے کہ یہ ایک ہی نہیں کئی خوبیوں پر مشتمل ...ے۔ اس میں نمی مہیا کرنے والے اجزاء بھی ہیں اور دھوپ کے مضر ...دور کرنے کی اضافی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے۔ یہ چہرے کے ...داغ دھبوں کو ہلکا بھی کرتی ہے اور انہیں وقتی طور پر چھپانے کے ...ڈیشن کا کام بھی انجام دیتی ہے۔ اسی لئے اسکن کیئر کی مصنوعات ...سمارٹ انتخاب کہا جائے تو غلط نہیں ہوگا۔

...کی جلد بہت زیادہ خشک ہے تو یہ کریم آپ کو مکمل طور پر نمی مہیا نہیں ...گر کسی کی جلد روغنی ہو تو اس صورت میں یہ جلد پر مزید روغن بھی پیدا ...ے۔

یہ Tinted یعنی فاؤنڈیشن کی مانند رنگدار ہوتی ہے اس لئے فاؤنڈیشن کے شیڈ ہی کی طرح آپ کی جلد کے ساتھ اسے ہم آمیز اور ملتا جلتا ہونا ضروری ہے۔ متعدد کاسمیٹکس بنانے والوں نے اس فارمولے کو اپنایا ہے اس لئے آپ کمپنی کے معیار اور ساکھ کو ملحوظ خاطر رکھ کر خریداری کیجئے۔ آپ کی جلد ہرگز بھی تجربہ گاہ نہیں لہٰذا معیار اور قیمت پر کبھی سمجھوتہ نہ کریں۔

عام موئیچرائزنگ اور BB کریم میں فرق

موئیچرائزنگ کریم جلد کو روغن اور تابنا کی مہیا کرتی ہے اس کے استعمال کے بعد بھی ہمیں سن اسکرین اور کنسیلر استعمال کرنے پڑتے ہیں اور فاؤنڈیشن کریم اس کے علاوہ روزمرہ کے میک اپ کے لئے ضروری ہیں۔

BB کریم میں بلیک ہیڈز چھپانے اور کھلے ہوئے مسامات کو ٹھیک کرنے کی خصوصیت بھی موجود ہے۔

کریم کی تھوڑی سی مقدار بھی کافی تصور کی جاتی ہے تاہم اس کے بعد جلد کو موافق آنا یا نہ آنا اہم مسئلہ ہوتا ہے۔ اس مسئلے کا بھی وہی حل ہے کہ آپ کہنی پر اسکن ٹیسٹ لے لیں اگر جلد پر کسی قسم کی سوزش نہیں ہوتی۔ رنگت سرخ ہو کر دانے نہیں نکلتے تو اعتماد سے استعمال کیجئے کیونکہ یہ محض دعویٰ نہیں ہے کہ یہ آپ کی جلد کو نمی پہنچاتی ہے اور دیر تک تر و تازہ رکھتی ہے۔

اگر آپ اس کریم کی خصوصیات کے پیش نظر اسے اپنی اسکن کیئر کے لئے منتخب کر رہی ہیں تو آزمائیں ضرور کیونکہ بہرحال یہ موئیچرائزر سے ایک قدم آگے بڑھ کر جلد کو تحفظ فراہم کرتی ہے۔ موئیچرائزر میں SPF کی اضافی خصوصیت نہیں پائی جاتی جبکہ BB کریم میں یہ خاصیت بھی موجود ہے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ ہمارے یہاں جیسے گرم ملکوں میں گھر سے باہر نکلتے یا کام کے لئے دن بھر باہر رہنے والی خواتین کی جلد کو زیادہ سے زیادہ تحفظ دینے والی ایک اچھی پراڈکٹ متعارف ہوئی ہے جس سے فیض حاصل کرنا چاہئے۔

خوشبو ہے صحت کا نسخہ بھی

اروماتھراپی سے یادداشت بڑھائیں

ہماری ناک میں ایسے حساس اعصاب ہوتے ہیں جو خوشبو یا بدبو دونوں سے فوری طور پر متاثر ہوتے ہیں چونکہ یہ بدبو یا خوشبو کو وصول کرتے ہیں اس لئے انہیں وصول کنندہ یعنی Receptors کہا جاتا ہے۔ یہ خوشبو یا بدبو کا پیغام اعصاب تک پہنچاتے ہیں جو اسے دماغ تک لے جاتے ہیں، دماغ ہی میں یادداشت، جذبات اور احساسات کے مقام ہوتے ہیں۔ پھولوں اور جڑی بوٹیوں کی خوشبو اعصابی اور نفسیاتی امراض کے علاج میں کافی عرصہ سے مفید مانی جارہی ہے۔

مشہور ماہر نفسیات فرائڈ بھی انہیں نفسیاتی عوارض میں مفید خیال کرتے تھے۔

خوشبو جہاں تازگی اور خوشگواریت کا احساس دلاتی ہے وہیں یہ یادداشت پر بھی مثبت اثرات مرتب کرتی ہے اور دوران نیند بھی خوشبو یادداشت میں بہتری کا باعث بنتی ہے۔

طلباء کے لئے خوشخبری یہ ہے کہ اگر وہ پھولوں کا گلدستہ قریب رکھ کر پڑھیں تو پڑھائی کے دوران اور سوتے وقت بھی ان کی یادداشت پندرہ فیصد تک بہتر ہوسکتی ہے۔ ایک حالیہ تحقیق میں دوران نیند خوشبو کی مدد سے ایک انسانی دماغ کا ٹیسٹ لیا گیا جس سے یہ ثابت ہوا کہ خوشبو یادداشت کو بہتر بناتی ہے۔ تحقیق میں مزید بہتری لانے کے لئے طلباء کو کمپیوٹر پر کچھ کام کروایا گیا اور پھر نیند کے دوران پھولوں کے گلدستے ان کے سرہانے رکھ دیئے گئے اور کوشش کی گئی کہ ان کی نیند میں مداخلت نہ ہو۔ نیند سے جاگنے کے بعد جب ان سے اس کام کے متعلق سوالات کئے گئے تو پتہ چلا کہ ان کی یادداشت میں تمام باتیں محفوظ ہوچکی ہیں۔ ایک دوسرے تجربے میں طلباء کو کمپیوٹر پر وہی کام کروایا گیا اور خوشبو کو ان کے کمرے سے دور کردیا گیا اور جب نیند سے جاگنے کے بعد ان سے سوالات کئے گئے تو ثابت ہوا کہ طلباء کی یادداشت متاثر ہوئی ہے اور وہ اس طرح درست جواب نہ دے سکے جس طرح وہ خوشبو کے استعمال کے بعد دے سکے تھے۔

تمام تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوئی کہ گہری نیند کے دوران خوشبو سے ہمارے دماغ کی کام کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے اور اس کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔ خوشبو یادداشت کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ تجزیاتی صلاحیتوں میں بھی اضافہ کرتی ہے کیونکہ خوشبو اعصاب کو پرسکون کرتی ہے۔ پھولوں کے گلدستے کے علاوہ پرفیوم، عطریات اور خوشبودار روغنیات بھی یادداشت بڑھانے میں معاون ثابت ہوسکتے ہیں سو زعفران، مشک، گلاب اور لیونڈر کی خوشبویات اور عطریات لگائیں اور اپنی یادداشت بڑھائیں۔

اپنی کیجئے اچھی دیکھ بھال

حفظانِ حمل سے پہلے منصوبہ بندی کیجئے

خاندانی منصوبہ بندی سے غلط مراد لی جاتی ہے۔ خاص کر حمل کی حفاظت کے لئے منصوبہ بندی کرنے کا رجحان بھی کم ہی پایا جاتا ہے۔ اگر سادگی سے بھی ماں بننے والی خاتون اپنی صحت کا خیال رکھے تو صحت مند بچے کو جنم دے سکتی ہے۔

ماں اور بچے کی زندگی اور تندرستی ایک دوسرے سے پیوستہ ہوتی ہے۔ حمل کے دوران اپنی اچھی دیکھ بھال آپ کے بچے کی صحت کے لئے ضروری ہے۔ دیکھ بھال پہلے ہی سے کرنے کے لئے آپ کو بارہا ڈاکٹر سے مشورے کرنے چاہئیں۔

سادہ مگر متوازن غذا کھائیں

اپنے قد، جسمانی صحت، وزن اور ضرورت کے حساب سے ڈاکٹر سے غذا کا چارٹ بنوالیں۔ اگر آپ کو کچھ غذائیں کھانے سے منع کیا جاتا ہے تو اس کی طبی وجوہ جانئے تاکہ ان کھانوں کی تحریک ہی نہ ہو اور آپ نفسیاتی و جذباتی عارضے سے بچی رہیں۔ آپ کی غذا تازہ اور صاف ستھری ہونی چاہئے۔ جن غذاؤں سے پرہیز بتایا جاتا ہے ان میں آدھا پکا ہوا یا کچا گوشت، ان دھلی سبزیاں، سلاد، آدھی پکی ہوئی مرغی یا کچے انڈے شامل ہیں۔

فولک ایسڈ اور مچھلی ضرور لیں

فولک ایسڈ کا استعمال زچگی میں ضروری ہے تاکہ بچوں کو اسپائنا بائیفیڈا اور دیگر معذوریوں سے بچایا جاسکے۔ حمل کی تیاری کرنے والی تمام خواتین کو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ حمل کے ابتدائی تین مہینوں کے دوران ہر روز فولک ایسڈ کی دن میں تین مرتبہ خوراک لیں۔ خوراک میں فولیٹ سبزیوں کی شکل میں ملتا ہے۔ چکنائی والی مچھلیاں بڑھتے ہوئے بچے کے لئے اچھی ہوتی ہیں لیکن انہیں ہفتے میں دو بار کم از کم کھائیں۔ ہر روز کسی ایک کھانے کے ساتھ چھوٹا سا مچھلی کا کباب من پسند

چٹنی یا رائتے کے ساتھ لیا جاسکتا ہے۔ مچھلی کی بساند بری لگتی ہو تو مچھلی کے سپلیمنٹس لے لیں۔ لیکن ڈاکٹر کے مشورے سے انہیں کھائیں۔

حمل میں ورزش کرنا منع نہیں ہے

آپ کے وجود میں بڑھتے ہوئے وزن کا بوجھ اٹھانا ہو یا لیبر کا دشوار طلب کام آسان کرنا ہو دونوں صورتوں میں آپ ورزش کرسکتی ہیں اور بچے کی پیدائش کے بعد اصل صورت میں واپس بھی آسکتی ہیں۔ دراصل ورزش جسم میں آکسیجن کی سطح بڑھاتی ہے۔ آپ چاہیں تو پیدل چل سکتی ہیں، یوگا بھی کسی کی معاونت کے ساتھ با آسانی کرلیں گی اور شروع کے دنوں میں تیراکی بھی کرسکتی ہیں۔
کسی ماہر ایروبک انسٹرکٹر سے مدد لے کر Pelvic کی مخصوص ورزش کرسکتی ہیں۔

کیفین کی مقدار کم کریں

کولڈ مشروبات، چائے یا کافی میں کیفین کی کچھ نہ کچھ مقدار تو موجود ہوتی ہی ہے اور اس سے جسم کی آئرن جذب کرنے کی صلاحیت پر اثر پڑتا ہے۔ زیادہ کیفین کا استعمال اسقاط کے خطرے سے دوچار کرسکتا ہے۔ آپ کا بچہ وزن میں کم پیدا ہوسکتا ہے۔ دو چائے کے کپ یا ایک آدھ کافی کا مگ پی لینے سے مضر اثرات نہیں ہوتے۔ رفتہ رفتہ کیفین کی مقدار کو کم کیا جاسکتا ہے۔ آپ چائے پینے کی عادت کو

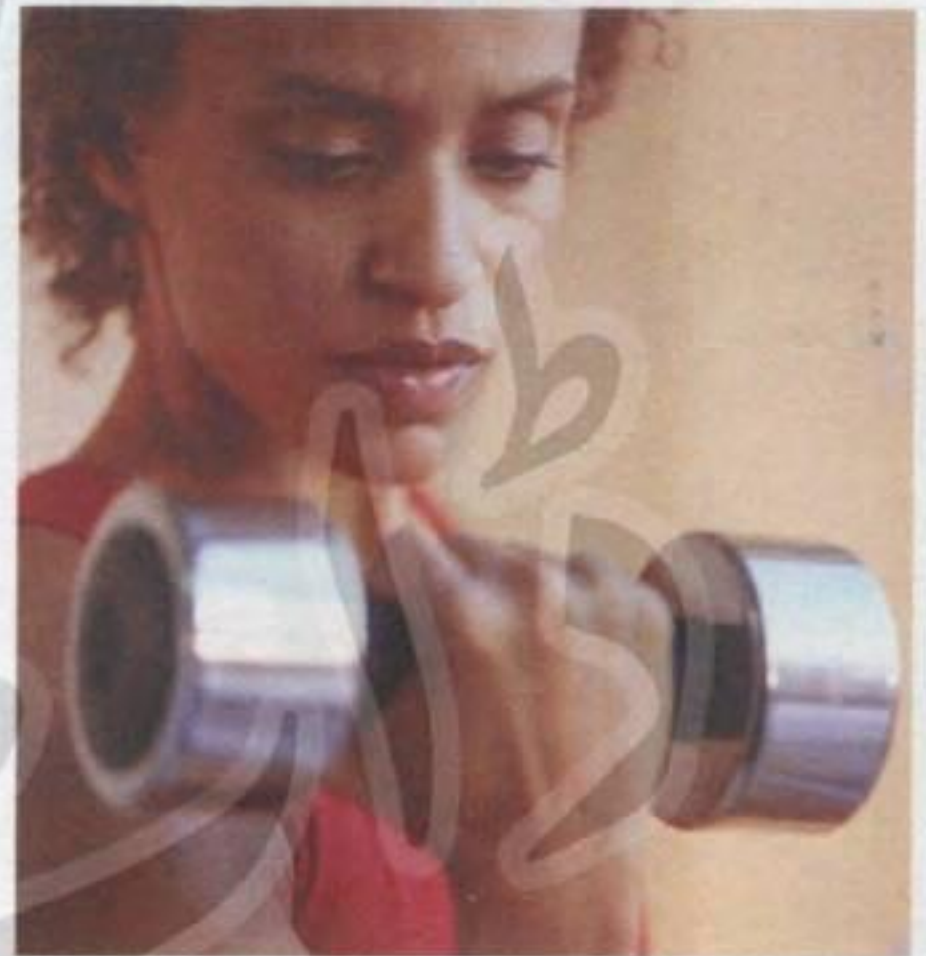
تبدیل کرکے پھلوں کے رس اور ناریل کا پانی پی سکتی ہیں۔ یہ دونوں آپ کی اور ہونے والے بچے کی صحت بہتر بنا سکتے ہیں۔ ابلا ہوا یا منرل واٹر ہی استعمال کریں اور گھر سے باہر تازہ لیموں سے بنا ہوا گھر کا شربت ہمراہ لے کر جائیں اور وقفے وقفے سے پیتی رہیں۔ غذا میں کھجوریں، پھل اور کھجور کے علاوہ تازہ زیتون یا اس کا تیل اور شہد بھی گاہے بگاہے شامل کیجئے۔ اکثر چھوٹی چھوٹی احتیاطیں اچھے نتائج مہیا کرتی ہیں اور محفوظ حمل صحت مند بچے کے جنم کے لئے بہت ضروری ہے۔

صحت مند طرز زندگی کے لئے

ورزش کریں تو کیسے کریں؟

صبح بیدار ہوتے ہی چند گہری سانسیں لیجئے

آنکھ کھلتے ہی انگڑائی لینا سائنس کی رو سے بہت اچھا کام ہے۔ اسے سستی سے تعبیر نہ کیجئے۔ جسم کو پھیلائیے اور سمیٹئے یہ ہلکی سی ورزش 25 منٹ تک کرسکیں تو اچھی بات ہے اسی طرح گہری سانس بھی لیجئے۔ یہ آپ کے جسم میں آکسیجن پیدا کرتی ہیں نیز عضلات تک خون کی رگوں میں آکسیجن پہنچاتی ہیں۔

وزن اٹھانے والی ورزش زیادہ مفید ہے

جب آپ ورزش کرنے کا منصوبہ بنائیں تو ترجیحاً اسی طریقے کی ورزش سے آغاز کریں۔ وزن اٹھانے سے دل کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ یہ دل کو خون کی فراہمی میں حائل رکاوٹ کو دور کرتی ہے۔ اسے کارڈیو ویسکیولر ایکسر سائز بھی کہتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ جم جا کر جتنی بھی اقسام کی ورزش کرتے ہیں ان میں سے بیشتر ایسی ہیں جن میں عضلات کو استحکام ملتا ہے۔ اعصاب مضبوط ہوتے ہیں۔ کیلٹک ایسڈ جسم سے خارج ہوتا ہے یہ سخت ورزش کے وقت پٹھوں کی بافت میں پیدا ہوتا ہے مگر پسینے کے ذریعے یہ تیزابیت خارج ہو جائے تو عضلات میں کھنچاؤ یا سختی باقی نہیں رہتی۔

جم نہیں جاسکتے تو گھر پر ایسا اہتمام کرلیں

جم پورے کا پورا تو گھر پر نہیں آسکتا مگر ورزش کرنے کی کچھ مشینری ضرور گھر پر منتقل ہوسکتی ہے۔ ان میں Treadmill یا اسٹیپ مشین ایسی ہی شاندار سائنسی اور تیکنیکی مہارتیں ہیں جن پر ورزش کئے ہوئے ایک ایک منٹ سے بے پناہ فوائد حاصل ہوسکتے ہیں۔ کم سے کم دورانئے پر مشتمل ورزش بھی کچھ دن بعد بہتر نتائج دینا شروع کردیتی ہے۔ عام طور پر ہم مادی اشیاء پر سرمایہ کاری کرکے مطمئن ہوجاتے ہیں جبکہ صحت پر کی جانے والی سرمایہ کاری ہماری زندگی کے دن بڑھا دیتی ہے۔

چہل قدمی کرتے وقت پیروں کے گندے ہونے سے نہ گھبرائیں

اگر آپ کے پیروں میں پسینہ آتا ہے یا آپ چہل قدمی کرتے وقت پیروں کے گندے ہونے سے گھبراتے ہیں تو یہ خیال دل سے نکالیے۔ گھر سے باہر نکل کر ماحولیاتی آلودگی سے گھبرانا ٹھیک نہیں اس چیز کا خیال رکھنا ہے کہ جس ٹریک پر آپ چل رہے ہیں وہ ہموار ہو اور آپ کے جاگنگ شوز نہ تنگ ہوں نہ بہت کھلے ہوں اور پرسکون انداز میں تیز قدمی اختیار کیجئے بہت جلد اچھے نتائج ظاہر ہونا شروع ہوں گے۔

منشیات سے پرہیز بے حد ضروری ہے

یوں تو غذا کے انتخاب میں جمنے والی چکنائی سے پرہیز بہت ضروری ہوتا ہے

تاہم منشیات سے پرہیز بھی بہت ضروری ہے۔ تمباکو میں کولتار، نکوٹین اور کاربن مونو آکسائیڈ ہوتا ہے جو صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ ہیں۔ منشیات استعمال کرنے کی عادت صحت کی دشمن ہے اور اپنے آپ سے دشمنی نہ کیجئے۔ تمباکو نوشی سے جوڑوں اور ہڈیوں کے امراض کے علاوہ عارضہ قلب، کینسر اور دوسرے پیچیدہ امراض میں اضافہ ہوسکتا ہے تاہم ماحولیاتی آلودگی سے سرطان بلکہ دل کے دورے کا خطرہ بھی ہوسکتا ہے۔ ایسے علاقے جہاں گاڑیوں کی کثرت ہو وہاں تیز قدمی نہ کیا کریں اس آلودگی میں گہری سانسیں لینا بھی مفید نہیں۔

شیشہ سگریٹ سے کم خطرناک نہیں

خیال رہے یہ بھی کم زہریلا نہیں

اُمِ حیا فاروقی

امریکہ اور یورپ میں بھی شیشہ نوشی فروغ پا رہی ہے پاکستان میں بھی مشرق وسطی سے آنے والی اس سوغات کو خاصا فروغ مل چکا ہے اگر نوجوان اسے سگریٹ کا متبادل اور محفوظ ذریعہ سمجھ رہے ہیں تو صریحاً غلطی پر ہیں۔

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا، سان فرانسسکو کے ایک جائزے میں بتایا گیا ہے کہ شیشہ پینے سے اگرچہ پینے والا سگریٹ سے کچھ مختلف قسم کے کیمیکلز سے آلودہ ہوتا ہے لیکن یہ کیمیکلز بھی ضرر رساں ہیں۔ ریسرچ کیمسٹ پیٹل جیکب نے بتایا کہ لوگ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ اگر وہ روزانہ سگریٹ چھوڑ کر شیشہ پینا شروع کردیں تو کیا یہ کم خطرناک عمل ہوگا؟ ہم نے اپنی تحقیق میں یہ بات اخذ کی ہے کہ حقہ نوشی، سگریٹ نوشی کے مقابلے میں محفوظ متبادل نہیں ہے اور جو لوگ اپنی صحت کو نقصان سے بچانے کے لئے یہ راستہ اختیار کرتے ہیں اس میں کوئی دانشمندی نہیں ہوتی۔

تمباکو نوشی کے بعد خون، سانس اور پیشاب میں زہریلے مادے کی پیمائش کے ذریعے سائنسدانوں نے یہ دیکھا کہ جن لوگوں نے شیشہ پیا تھا ان کے جسم میں خطرناک گیس کاربن مونو آکسائیڈ کی مقدار زیادہ سرایت کر گئی تھی۔ یہ صورتحال خاص طور پر ان لوگوں کے لئے زیادہ خطرناک ہے جو دل اور پھیپھڑوں کے مسائل میں مبتلا ہیں۔ علاوہ ازیں ایک اور زہریلا مادہ بینزین کی مقدار بھی ان میں بڑھی ہوئی پائی گئی۔ بینزین اور خون کا رشتہ سرطان کے مرض سے جڑتا ہے۔ حالیہ چند برسوں کے دوران امریکہ میں ان کیفیز کی تعداد میں بہت زیادہ اضافہ نوٹ کیا گیا جہاں شیشہ نوشی کی سہولت فراہم کی جاتی ہے۔ گذشتہ 5 برسوں میں شیشہ پینے والوں کی تعداد میں 210 فیصد اضافہ ہو چکا ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے خبردار کیا ہے کہ ایک گھنٹہ شیشے کی محفل میں شریک رہنا اتنا ہی نقصان دہ ہے جتنا 100 سگریٹ پینے سے ہوسکتا ہے۔ سگریٹ پینے والا عام طور پر 8 سے 12 کش لگاتا ہے اور اپنے پھیپھڑوں میں 0.5 سے 0.6 لیٹر دھواں اتارتا ہے لیکن ایک گھنٹے پر مشتمل حقہ پینے کے دوران شیشہ نوش 200 تک کش لے سکتا ہے جس سے اس کے

جسم میں 0.15 سے ایک لیٹر تک دھواں اتر سکتا ہے۔ نئی جائزہ رپورٹ امریکن ایسوسی ایشن فار کینسر ریسرچ کے ایک جریدے میں شائع ہوئی ہے جس میں آٹھ مردوں اور پانچ خواتین کی نگرانی کی گئی تھی جو ماضی میں سگریٹ کے علاوہ حقہ پیتی تھیں تحقیق کرنے والوں نے درست نتائج حاصل کرنے کے لئے ایک ہی فرد کو سگریٹ اور شیشہ الگ الگ دنوں میں پینے کی ہدایت کی تھی۔

بعدازاں رضا کاروں نے یومیہ اوسطاً حقے کی 3 بیٹھکوں میں شرکت کی یا 11 سگریٹ پی۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ سگریٹ نوشی کے مقابلے میں شیشہ پینے کے بعد رضا کاروں کے یورین ٹیسٹ میں بینزین کی فاضل پیداوار کی مقدار دگنی ہوگئی تھی۔ علاوہ ازیں تحقیق کرنے والوں نے ان رضا کاروں کی سانسوں میں 24 گھنٹے کے دوران کاربن مونو آکسائیڈ کی پیمائش کی تو پتہ چلا کہ سگریٹ پینے والوں کے مقابلے میں حقہ پینے والوں کی سانسوں میں اس زہریلی گیس کی سطح 2.5 گنا زیادہ تھی۔

تمباکو نوشی پر تحقیق کرنے والے ایک ماہر نیل کا کہنا ہے کہ "عام تاثر یہ ہے کہ سگریٹ کے مقابلے میں شیشہ خالص یا کم زہریلا ہوتا ہے جبکہ اصل صورتحال اس کے برعکس ہے۔ انہوں نے بتایا کہ جب آپ حقے کی چلم کو آگ دکھاتے ہیں تو بنیادی طور پر تمباکو کو نیچے رکھ کر اس کے اوپر لکڑی کے کوئلے کا ایک ٹکڑا جلاتے ہیں اور پھر نلکی کے راستے جو دھواں آپ اپنے جسم میں کھینچ رہے ہوتے ہیں وہ پھلوں کی خوشبو سے تیار شدہ مصنوعی سا ایک ملغوبہ ہوتا ہے جس کے دھوئیں میں تمباکو بھی شامل ہوتا ہے۔ ان دونوں چیزوں کے باہم ملنے سے تمباکو کی خوشبو اور ذائقہ اچھا لگتا ہے لیکن کوئلے اور تمباکو کے جلنے سے زہریلا مواد تو جسم میں داخل ہوتا ہی ہے اس کے علاوہ حرارت سے جو کیمیائی ردعمل ہوتا ہے اس کے علاوہ حرارت سے ہونے والے کیمیائی ردعمل زہریلا مواد پیدا کرتا ہے جن میں Volatile Organic Compound (VOCs) اور Polycyclic Aromatic Hydrocarbon (PAHs) شامل ہیں تیار ہوتے ہیں۔ بعض PAHs کینسر میں مبتلا کرنے کی بہت زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں اور ان کی وجہ سے پھیپھڑے کا سرطان ہوسکتا ہے اس لئے جو لوگ روزانہ شیشہ پیتے ہیں ان میں کینسر کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے شیشہ کے حوالے سے ایک اچھی بات یہ ہے کہ لوگ اس کے کم عادی ہوتے ہیں کیونکہ اس میں نکوٹین کی مقدار کم ہوتی ہے۔

خون کے دباؤ پر رکھیں نظر

نہ یہ ہائی ہو اور نہ لو بلڈ پریشر

خیال رہے کہ کچھ صورتوں میں لو بلڈ پریشر کے باعث موت بھی واقع ہوسکتی ہے ضروری ہے کہ علامات سمجھی جائیں۔

بلڈ پریشر یا خون کا دباؤ انسانی جسم میں خون کی نالیوں (شریانوں) میں وہ دباؤ ہے جس سے خون پورے جسم میں دورہ کرتا ہے۔ یہ ملی میٹر مرکری میں ناپا جاتا ہے۔

اوپر یا بالائی پریشر Systolic کہلاتا ہے اور ثانوی دباؤ Diastolic پریشر ہوتا ہے جب دھڑکنوں کے درمیان دل آرام کرتا ہے دونوں پریشر نہایت اہمیت رکھتے ہیں۔ ایک بالغ شخص میں نارمل بلڈ پریشر 80/120 ملی میٹر مرکری یا اس سے ذرا کم ہوسکتا ہے جبکہ 90/140 ملی میٹر مرکری سے زیادہ ہائی بلڈ پریشر ہو تو یہ ہائپر ٹینشن کہلاتا ہے۔ لو بلڈ پریشر کو ہائپو ٹینشن کہا جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر ایک خاموش قاتل کی طرح کا کردار ادا کرتا ہے۔ اگر اسے کنٹرول نہ کیا جائے تو مختلف پیچیدگیوں کا باعث بنتا ہے۔ لو بلڈ پریشر گرچہ خاموش قاتل نہیں مگر پھر بھی اکثر مریضوں میں طویل مدت تک لو بلڈ پریشر بھی کچھ پیچیدگیوں کو دعوت دیتا ہے مثال کے طور پر خون کی سست روی سے دل اور جسم کے دوسرے اعضاء جن میں گردے، پھیپھڑے، جگر اور دماغ شامل ہیں انہیں خون اور آکسیجن کی کمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس سے جسمانی نظام متاثر ہوتا ہے۔

لو بلڈ پریشر کے مریض کسے کہا جاتا ہے؟

بعض افراد کا بلڈ پریشر بہت کم ہوتا ہے لیکن انہیں علم نہیں ہوتا۔ ان کی صحت پر کوئی برا اثر بھی نہیں پڑتا۔ ہمارے ہاں عموماً خواتین کو اسی صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ دوسری جانب مردوں کا بلڈ پریشر بڑھا ہوا رہتا ہے۔ بسا اوقات کسی خاتون یا مرد کا بلڈ پریشر 50/80 ملی میٹر مرکری ہو تو بے ہوشی طاری ہوسکتی ہے۔ دنیا میں اکثر لوگوں کا نارمل بلڈ پریشر 60/90 ملی میٹر مرکری سے 80/130 ملی میٹر مرکری کے درمیان ہوتا ہے اور جن لوگوں میں 20 یا 30 ملی میٹر مرکری تک پریشر گر جاتا ہے ان کو کچھ مسائل یا پیچیدگیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

لو بلڈ پریشر کی 3 اقسام

ارتھواسٹیٹک (Orthostatic)

کچھ دیر کے لئے بیٹھے رہنے کے بعد جب ہم اچانک کھڑے ہوں تو خون کا دباؤ کم ہوسکتا ہے۔ اس قسم کا لو بلڈ پریشر کچھ منٹوں تک قائم رہتا ہے پھر نارمل ہوجاتا ہے۔

زیادہ کھانا کھا لینے سے بھی لو بلڈ پریشر کی شکایت ہوسکتی ہے

طبی اصلاح میں پوسٹ پرانڈیئل ہائپو ٹینشن Postprandial Hypotension

ضرورت سے زائد غذا لینے کے بعد خون کا دباؤ کم ہوسکتا ہے تاہم یہ شرح عمر رسیدہ افراد میں ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ان مریضوں میں بھی اس کی شرح زائد ہوتی ہے جو ہائی بلڈ پریشر کو قابو میں رکھنے کے لئے ادویات کا استعمال کرتے ہوں یا پھر کسی اعصابی مرض مثلاً پارکنسن میں مبتلا ہوں۔

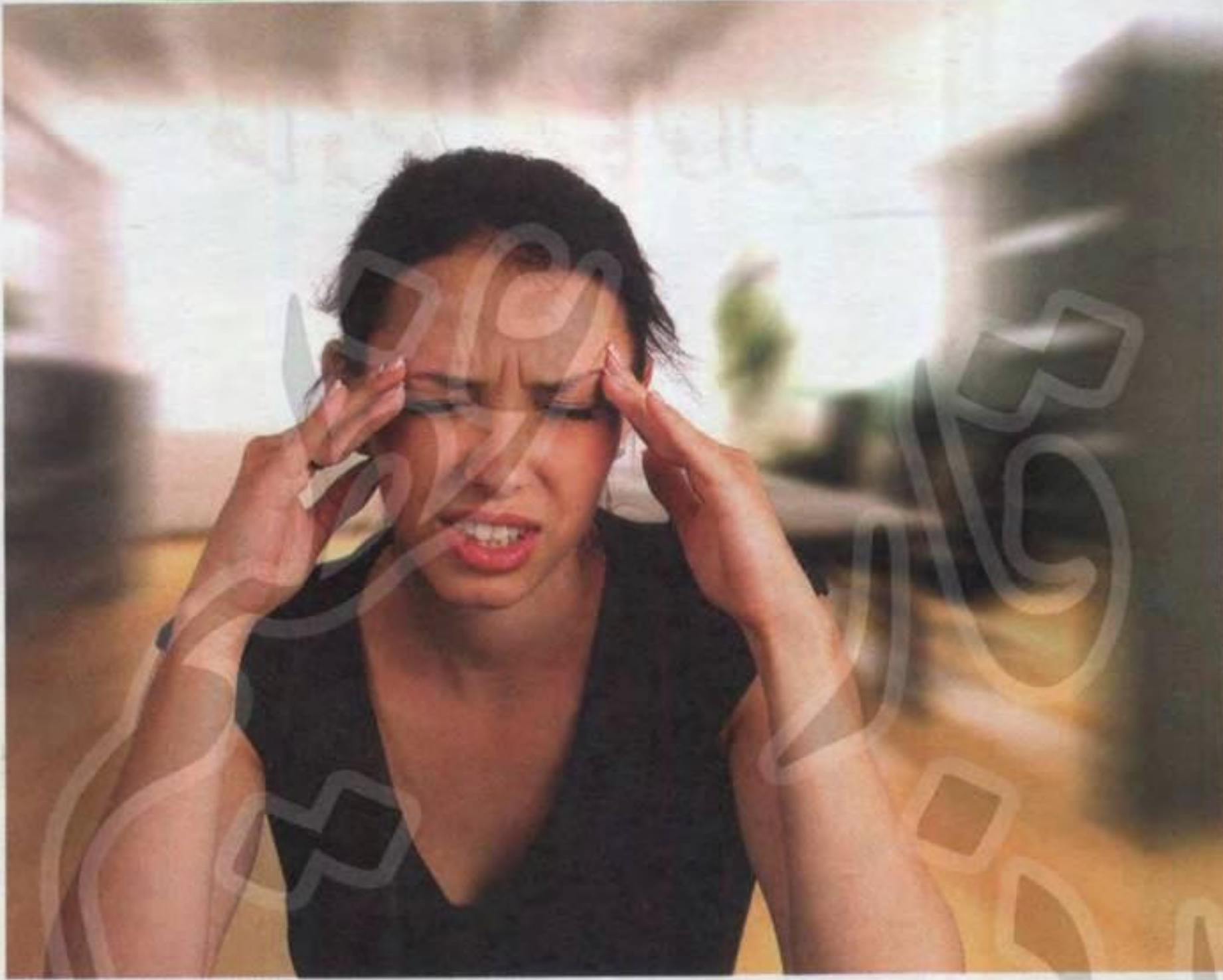
اعصابی لو بلڈ پریشر

یہ نظام اعصاب یعنی نروس سسٹم سے متعلق ہے۔ اکثر نوجوان لڑکیاں، لڑکے، کمسن بچے اس سے متاثر ہوتے ہیں۔

اگر چھوٹے بچوں کو کلاس روم میں یا کسی انتظار گاہ میں بہت دیر تک کھڑا رہنا پڑے تو اعصابی لو بلڈ پریشر ہوسکتا ہے۔ کھڑے رہنے سے بدہضمی، ابکائی یا سر درد محسوس ہو تو سمجھ لیجئے ایسا شخص یا تو پانی کم پیتا ہے یا غذا مناسب مقدار میں نہیں لیتا۔

اگر جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی واقع ہوجائے تو خون کا دباؤ اچانک کم ہوسکتا ہے۔ مریض بے ہوش ہوسکتا ہے طبی اصطلاح میں اسے Shock لگنا کہتے ہیں۔ ایسے شخص کو فوری طور پر موثر طبی امداد ملنی چاہئے اسے فوراً اسپتال لے جانا ہی بہتر ہے۔

غذائی احتیاط

- دن میں دس گلاس پانی پینے کی عادت ڈال لیجئے۔
- دن میں تین مرتبہ کے بجائے 6 بار مختصر ناشتہ کیجئے۔ اپنا معدہ 4 گھنٹے سے زائد عرصہ تک خالی نہ رکھئے۔
- ان ناشتوں یا کھانوں میں خیال رکھیں کہ تازہ سبزیاں، خشک میوے اور ایک انڈا شامل ہو۔
- کسی قسم کی منشیات سے پرہیز لازمی کیجئے۔
- دیر تک بیٹھنے یا لیٹنے کے بعد جب اٹھیں تو دھیرے دھیرے اٹھیں۔
- ڈاکٹر سے مشورے کے بعد مخصوص جرابیں پہنی جاسکتی ہیں۔
- ایک ہی جگہ کھڑے نہ رہیں ہلتے جلتے رہیں اور چند منٹ تک بیٹھ کے پھر کھڑے ہوجائیں۔
- لو بلڈ پریشر خود کوئی بیماری نہیں مگر یہ کسی نہ کسی بیماری کی علامت ہوتی ہے۔ دور دراز یا قریب کے سفر میں بھی اپنے ہمراہ ابلا ہوا پانی صاف بوتل میں محفوظ کرکے لے جائیں اور وقفے وقفے سے پانی پیتے رہیں۔
- اگر سر چکرائے یا درد محسوس ہو تو ڈاکٹر کو دکھائیں۔ خود علاجی ہرگز نہ کیجئے۔
- Urine کا رنگ سرخی مائل ہو، مسلسل دست یا قے آئے تو بھی ڈاکٹر کو دکھائیں اپنے آپ سے نمکول نہ شروع کریں۔
- گلوکوز چڑھانا غیر سائنسی، غیر اخلاقی، غیر قانونی اور جہالت کی حد ہے یہ لو بلڈ پریشر کا علاج ہرگز نہیں ہے۔

سر درد میں سر پکڑ کر نہ بیٹھیں

آزمائیں دیسی جڑی بوٹیاں

متبادل طریقہ علاج دنیا بھر میں مقبول ہو رہے ہیں۔ نامور امریکی نیورو سرجن نارمن شیلی (ایم ڈی، پی ایچ ڈی) نے باقاعدہ انسائیکلوپیڈیا ترتیب دیا ہے وہ کہتے ہیں آپ دواؤں پر زیادہ انحصار کرنا کم کردیں اور قدیم علاج آیورویدک اور اروماتھراپی کے طریقے آزما کر اپنے کئی مسائل حل کرسکتے ہیں۔

آیورویدک طریقہ علاج

قدیم ہندوستان میں سر درد کا علاج سرسوں کے تیل کی مالش سے کیا جاتا رہا ہے۔ کچھ لوگ سرسوں کے تیل کے تین کھانے چمچ کے برابر مقدار کو گرم کرلیتے اور پھر سوتی کپڑے کو اس میں ڈبو کر پٹی بنا کر ماتھے پر رکھتے تھے اور تیل کی تاثیر سے درد رفع ہوجاتا تھا۔

دھنیے کے بیج کو کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر بھاپ (اسٹیم) لینے سے یہ درد دور ہوجاتا ہے۔ اس طریقے کو Sinus کے مریض اپنالیں تو درد میں افاقہ ہوجاتا ہے۔ آیورویدک علاج میں ایک مخصوص تیل اسنا ویل وادی تھیلا تیار کیا گیا ہے جو جسم کے مختلف حصوں میں ہونے والے درد کو کم کرتا ہے۔ اس سے سر درد بھی ختم ہوتا ہے۔

چینی طریقہ علاج

اہل چین اس علاج میں سر کے درد کے حوالے سے ادرک کو بہت اہمیت دیتے ہیں۔ ہمارے مشرقی گھرانوں میں ادرک کی چائے بدلتے موسم کے عارضوں کا حل سمجھی جاتی ہے۔ چین میں ادرک کے ٹکڑے ٹی بیگز کی شکل میں دستیاب ہوتے ہیں۔ ان کو گرم پانی میں ڈال کر پیا جاتا ہے۔ کڑواہٹ ناگوار محسوس ہو تو آپ سونٹھ (خشک ادرک) کا سفوف چٹکی بھر ٹھنڈے پانی میں ملا کر پی لیں۔ دیسی جڑی بوٹیوں کے اسٹوروں سے ادرک کا سفوف کیپسول کی شکل میں بھی دستیاب ہوتا ہے۔

Ginseng چینی طریقہ علاج میں خاص معاون اور بہترین جڑی بوٹی ہے۔ اسے بخار اور سر درد کے علاج میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

روایتی علاج

• سبز چائے بے ضرر ہوتی ہے۔ پچھلے وقتوں کے لوگ درد کش ادویات کے بجائے چائے میں بہت خفیف مقدار میں سرخ پسی ہوئی مرچ ملا کر پیتے تھے۔ اس چائے سے بند ناک بھی کھلتی تھی اور نزلہ زکام کی کیفیت بہتر ہوتی ہے۔

• سلاد میں لہسن کے جوے چھیل کر اور باریک کتر کر شامل کرکے کھایئے۔ اگر نزلہ کی وجہ سے سر بھاری ہو، بند نزلہ ہو اور سر درد کی یہی وجہ ہو تو فوری طور پر آرام ملتا ہے۔

• تازہ دھنیے اور پودینے کے چند پتے ابال کر چھان لیجئے اور یہ قہوہ پینے سے سر درد میں آرام ملتا ہے۔

• گلاب کے پھول کا ڈنٹھل (Rosehip) لیمن بام اور اسپیرمنٹ سے بھی سر درد میں افاقہ ہوتا ہے ان تمام اشیاء کا قہوہ بنا کر پیا جائے تو اس کے مضر اثرات بھی کوئی نہیں ہیں۔ تکلیف کے باعث نیند نہ آرہی ہو تو آرام ملتا ہے۔

اروماتھراپی

سر درد کا مختلف جڑی بوٹیوں کے تیل اور اس کی خوشبو سے بھی علاج کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی ذہنی الجھن یا دباؤ کی وجہ سے سر درد ہو تو لیونڈر آئل کے چند قطرے گردن کے نچلے حصے پر لگا کر مالش کرلیں۔ پودینے کے تیل کے ایک یا دو قطرے گرم پانی کے ایک پیالے میں ڈال کر اسٹیم لینے سے سر درد کو آرام ملتا ہے۔ اجوائن کے تیل کے چند قطرے پیشانی پر لگانے سے درد میں آرام ملتا ہے۔

Ylang Ylang ملائیشیا میں پایا جانے والا ایک خوشبودار زرد پھول ہے۔ اس پھول سے کشید کیا ہوا تیل بھی درد کش صلاحیتیں رکھتا ہے۔ نہانے کے نیم گرم پانی میں اس تیل کے چند قطرے شامل کرکے غسل کیا جائے تو درد میں آرام ملتا ہے۔

وٹامنز اور منرلز

طبی ماہرین کی رائے یہ ہے کہ آپ نیاسین اور وٹامن B6 کو خوراک میں لازمی شامل کریں۔ ان میں کمی کے باعث سر درد ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن B کی تمام اقسام سر درد سے بچاؤ میں مدد دیتی ہیں۔

پروٹین والی غذائیں مثلاً گوشت، پھلیاں، مٹر، دودھ، پنیر، مغزیات اور مونگ پھلی کے مکھن سے نیاسین اور وٹامن B6 کی ضروریات پوری کی جاسکتی ہیں۔

ڈیری مصنوعات کیلشیم کے حصول کی ضروریات پوری کرتی ہیں۔ کیلشیم کو میگنیشیم کے ساتھ ملا کر خوراک کا جزو بنایا جائے تو جسمانی تکالیف رفع ہوتی ہیں اور میگنیشیم پایا جاتا ہے سبز پتوں والی سبزیوں، گری دار میوے، کیلے گندم کی بھوسی، سی فوڈ مثلاً مچھلی اور جھینگوں میں اگر یہ پسند نہ ہوں تو پھلیاں اور مٹر ضرور کھائے جائیں ان غذاؤں سے غذائیت بخش اجزاء مل سکتے ہیں جو سر درد سے محفوظ رکھنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔

کھلاؤ سونے کا نوالہ

دیکھو شیر کی نظر سے

بیٹیوں کی تربیت کے ضمن میں ماؤں کا مصالحانہ کردار کیا ہونا چاہئے
سیانے کہتے آئے ہیں کہ بچے کو کھلاؤ سونے کا نوالہ، دیکھو شیر کی نظر سے، مگر بہت سی مائیں پرورش کے لازمی نکات کو نظر انداز کر چکی ہیں۔ وہ لاڈ پیار کو بچوں کی پرورش اور تربیت کا اہم ترین نکتہ تصور کر کے شیر کی نظر والے مقولے کو بالائے طاق رکھ چکی ہیں۔ اکثر مائیں کہتی ہیں ہم اپنے بچوں کے دوست والدین بننا چاہتے ہیں، ہم شیر یا ڈریکولا تو نہیں کہ ہر وقت بچوں کو ڈرائیں، دھمکائیں اور خوف کی فضا میں رکھیں۔ اس طرح تو ان کی شخصیت منتشر ہو جائے گی۔ ان کی ذہنی و جذباتی نشوونما رک جائے گی۔

جذباتی تربیت اور نشوونما میں لاڈ پیار اور بگاڑ کے درمیان بہت زیادہ فاصلہ نہیں ہوتا۔ آپ اور ہم جسے محبت کرتے ہیں وہ بے جا لاڈ پیار بھی ہو سکتا ہے۔ خاص کر بیٹیوں کی تربیت میں بہت محتاط رویہ اختیار کرنا ضروری ہے۔

متوسط اور غریب طبقے میں بچیوں کی تفریح صرف ٹیلی ویژن تک محدود ہے اور افسوس کے ساتھ کہنا پڑتا ہے کہ ہر دوسرے ڈرامہ سیریل میں لڑکیوں کو جذباتی محرومی کا شکار دکھا کر یا تو عشق و معشوقی کے جال میں الجھا ہوا دکھایا جاتا ہے یا پھر انہیں بدکردار لوگوں کے چنگل میں گرفتار کر دیا جاتا ہے۔ یہ سب کچھ اس قدر رومان انگیز تصورات اور طلسماتی انداز میں دکھایا جاتا ہے کہ ناپختہ ذہن کی لڑکیاں بہت جلد ان کہانیوں کے سحر میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔ اسی طرح شادی شدہ مردوں کی زندگی برباد کرنے اور اپنے گھر بسانے کی کوشش کرنے کی خواہش کے گرد کہانی کا تانا بانا بنا جاتا ہے جن سے مغلوب ہونا ایک فطری امر ہے۔ کیا ہمارے معاشرے میں اقدار کی مکمل طور پر ٹوٹ پھوٹ ہو چکی ہے۔ اگر نہیں تو پھر اچھے اور برے میں تمیز اور فرق کا روا رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ تمیز ٹین ایج بچیوں میں خال خال ہی ہوتی ہے۔

ٹیلی ویژن ڈرامے کو بھی بداخلاقی یا بے حیائی پھیلانے کا ذمہ دار قرار نہیں دیا جا سکتا۔ ڈرامہ کرداروں کے تصادم سے جنم لیتا ہے اور ٹیلی ویژن منظر کشی کرتا ہے وہ اخلاقی طور پر تبلیغ نہیں کرتا نہ درس دیتا ہے۔ بچے ہماری امانت ہوتے ہیں لہٰذا ان کی تربیت اور تعلیم کی ذمہ داری ہمارے کاندھے پر منتقل کی جاتی ہے۔ خاص کر بیٹیاں بہت نازک ذمہ داریاں ہوتی ہیں انہیں دوسرے گھر بیاہنا ہوتا ہے لیکن یہ سمجھنا کہ چونکہ یہ ہمارے یہاں مہمان ہیں اس لئے انہیں مہمانوں کی طرح رکھنا چاہئے غلط نظریہ ہے۔ بیٹیاں پھول ہوتی ہیں بے شک ان سے نبیوں اور پیغمبروں نے بھی محبت کی مگر ڈھیروں پیار نچھاور کرنے کے باوجود ان کی تربیت میں کوئی کمی نہیں چھوڑی۔

محبت نکما اور برباد بھی کر کے رکھ دیتی ہے اور یہ والدین کا بے جا لاڈ پیار بعض اوقات بیٹیوں کو گھر کا کام کاج کرنے سے بھی روک دیتا ہے۔ وہ گھر کے اس کام کو ہاتھ لگاتی ہیں جو بہت آسان ہو یا پھر اس کے لئے بھی کسی کی معاونت اور حصہ داری ہو سکے۔ مائیں فخر سے کہتی ہیں کوئی بات نہیں انہیں اپنے گھر جا کر کام ہی تو کرنا ہے تو کیوں نہ اب آرام پہنچایا جائے۔ یہ نکتہ نظر لڑکی کو سست، کاہل اور ذہنی و جذباتی طور پر بیمار کر کے رکھ سکتا ہے۔

ایک ایسے گھر میں جہاں ملازمہ کے علاوہ بہوئیں بھی موجود ہوں وہاں لڑکیاں اور بھی آرام طلب اور بے فکر ہو جاتی ہیں ماں کی غلط قسم کی حوصلہ افزائی سے بیٹیاں تفریحی سرگرمیوں میں محو رہتی ہیں اور کام کا دباؤ ملازمہ جھیلتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ بہتر انداز میں کام سرانجام نہیں دے پاتیں۔ رشتہ طے ہو جانے کی صورت میں بھاگم بھاگ کھانے پکانے میں مصروف ہوتی ہیں اور الٹا سیدھا پکا کر وقت پورا کرتی ہیں۔ ماں اگر خود اپنی سوچ بہتر نہ رکھتی ہو وہ بچی کو کیا سکھائے گی۔ کیا آپ یہ پسند کریں گی کہ آپ کی اولاد ناکارہ، پھوہڑ اور بدسلیقہ کہلائے۔ ہرگز نہیں تو پھر گھر کے انتظامی امور میں بچیوں کو شریک کیا کیجئے۔ انہیں سادہ اور سرد تا شیر والی غذائیں دیں تا کہ یہ پھرتیلی اور اسمارٹ رہیں۔ ان کی زندگی کا محور اچھے کھانے کھانا، بہترین لباس پہننا یا گھومنا پھرنا ہی نہ ہو بلکہ یہ گھریلو ذمہ داریوں کو تقسیم بھی کریں۔ لڑکیوں کا یوں بھی شادی سے پہلے وزن بڑھ جانا بعد میں کئی طبی اور جذباتی مسائل کھڑے کرتا ہے۔ بے شک کھانے پینے پر روک ٹوک نہیں کی جاتی لیکن متوازن غذائیت ہی بیماریوں سے بچاتی ہے۔ ہمیں اپنی بیٹیوں کو مستقبل کی اچھی مائیں، بہوئیں اور بھابیاں بنانا ہے نہ کہ خود غرض اور خودسر۔ لہٰذا بیٹیوں کی محبت میں اندھا دھند غلط فیصلے نہ کیجئے۔

جب آپ کی بیٹی اپنے گھر میں قدم رکھے تو اس کا محبت اور توجہ سے استقبال کیا جانا چاہئے تا کہ وہ نئی زندگی کی شروعات بہت اچھے انداز میں کرے۔ اس کی عادتوں اور جوہروں سے سسرال والے تنگ نہ آ جائیں بلکہ وہ سسرال میں ایڈجسٹ کر لے۔

غلط اور جذباتی قسم کے مشورے دے کر بیٹیوں کو سسرال نہ بھیجئے اس طرح آپ کی عزت و وقار اور مرتبہ بھی متاثر ہوتا ہے۔ اپنی بیٹیوں کی زندگی میں زہر نہ گھولئے۔ صرف اپنی بیٹی کی بھلائی اور خوشی کے لئے کسی کے گھر کو جہنم بنانے سے کیا حاصل ہوتا ہے؟ صرف اور صرف وقتی سکون اگر ملتا ہے تو کیا آپ جانتی ہیں کہ آپ کی بیٹی کو اس خوشی کی کیسی قیمت ادا کرنی پڑے گی۔ بعض مائیں اپنی بیٹیوں کو خاص مشورے دیتی ہیں کہ کیسے اپنے شوہر کو مٹھی میں رکھا جا سکتا ہے۔ کیسے نندوں اور دیوروں سے فاصلہ رکھا جاتا ہے، کیسے صرف شوہر کے کام کرنے ضروری ہوتے ہیں۔ یہ وہ مائیں ہیں جو بیٹیوں کے گھروں میں ناخوشی کے بیج بو رہی ہوتی ہیں۔ بہتر یہی ہوتا ہے کہ بیٹی بیاہنے کے بعد اس کی سسرال کے معاملات میں بلا جواز ٹانگ نہ اڑائی جائے اور بیٹی کو اپنے گھر کا نظم و نسق سسرال کے ضابطوں کے مطابق چلنے دے۔ پیار اور محبت نمائش یا مصنوعی نہیں ہوتے یہ جذبے احساس اور لگاؤ سے سامنے آتے ہیں، تجربہ انسان کو بہت کچھ سکھا دیتا ہے۔ آپ اپنے بچوں کو جذباتی طور پر ناپختہ نہ رکھیں۔ خوشگوار خاندانی ماحول تناؤ دور کرتا ہے۔ جوں جوں بیٹیاں بڑی ہوتی چلی جاتی ہیں ان کی زندگی میں نئے نئے چیلنجز آنے لگتے ہیں۔

ماں باپ کے خیالات کا بچوں کی ضرورتوں اور ذہنی اٹھان سے ہم آہنگ ہونا بھی اہمیت رکھتا ہے۔ زندگی میں آنے والی تبدیلیوں کی نشاندہی کرنا انتہائی ضروری ہوتا ہے۔ بے جا لاڈ پیار آپ بیٹی سے کریں یا بیٹے سے اس کی شخصیت منظم اور متوازن نہیں رہے گی۔ وہ رعایتوں کے لئے سرگرداں رہیں گے اور مستقبل میں کسے کیسے حالات اور وقت میسر آئے، کیسی الجھنوں بھری زندگی گزارنی پڑے قسمت اور حالات کس کا کب ساتھ دیں یا نہ دیں اس کے لئے ہوم ورک تو میکے ہی سے کر کے جانا ہے پر خودسری یا گھمنڈ کیسا، جھٹ جایئے بچیوں کو لے کر ایسے کاموں میں کہ جن سے وہ کچھ نہ کچھ سیکھیں ضرور، یعنی خاندان کی معاشی کفالت کے لئے نئی ٹیکنالوجی سے واقفیت حاصل کر کے زندگی کو زیادہ بامعنی بنایا جا سکے۔ غرضیکہ کسی کو کسی سے شکایت نہ رہے۔

چلو بچوں پارک چلیں

اور کھیلیں خوب روشنی میں

تازہ ترین جائزے کے مطابق آنکھوں کے ماہرین مایوپیا سے محفوظ رہنے کے لئے دن کی روشنی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کرنے پر متفق ہیں۔ بچے باہر نکلیں، پارکوں میں جائیں اور خوب کھیلیں کودیں اس طرح سورج کی روشنی سے مکمل استفادہ ہوگا۔ والدین کو بھی چاہئے کہ بچوں کو کھلی فضاؤں میں جانے کی اجازت دیں۔ ان کے ہمراہ خود جائیں یا کسی بزرگ کو ان کے ساتھ بھیج دیں۔ اس طرح وہ وٹامن-D کے قدرتی وسیلے سے بھی محروم نہیں رہیں گے۔ اگر کسی وجہ سے کھلے میدان یا پارک میں جانا ممکن نہ ہو تو گھر کے صحن، راہداریوں یا برآمدوں میں چھن چھن کر آنے والی دھوپ سے استفادہ کریں۔ سورج کی نرم دھوپ میں بیٹھ جائیں۔ خواتین نہانے کے بعد بال دھوپ میں بھی سکھائیں اس طرح وہ بالوں کی نگہداشت بہت اچھی طرح کرسکیں گی۔ جوڑوں کے درد اور ہڈیوں کی دیگر بیماریوں میں بھی دھوپ سینکنا قدرتی اور آسان ترین گھریلو علاج ہے۔ خاص کر بڑھتے ہوئے بچوں کو گھروں تک محدود رکھنے یا لائٹ میں بیٹھ کر کام کرنے کی حوصلہ افزائی نہ کریں۔ سورج ڈھل جانے اور شام ہوجانے پر مصنوعی روشنی ہی ہماری اولاً ترجیحی ضرورت ہوتی ہے تاہم جب تک سورج موجود ہو دن کی روشنی سے استفادہ کیا جانا چاہئے۔

یہ مشورہ بھی ہے اور ہدایت بھی کیونکہ گھر سے باہر کھیلنے والے بچوں کی نظر کمزور نہیں ہوتی اور اگر ہو تو چشمے کا نمبر نہیں بڑھتا۔

دو نئے جائزوں سے اس بات کی تصدیق ہوچکی ہے کہ دن کی روشنی اس خرابی کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ بات اگرچہ واضح نہیں ہے کہ دن کی روشنی اہم کیوں ہے لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ دماغ میں پائے جانے والے ایک کیمیائی مادے ڈوپامائن کی کارکردگی دن کی روشنی میں بڑھ جاتی ہے۔ آنکھ کی پتلی میں ڈوپامائن کی بلند سطح سے دور کی نظر کمزور ہوجانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ دور کی نظر کی کمزوری کو Myopia یا Short sightedness کہا جاتا ہے۔ اس میں متاثرہ شخص قریب کی چیزیں تو بہت اچھی طرح دیکھ سکتا ہے لیکن دور کی چیزیں دیکھنے میں اسے بے حد دشواری ہوتی ہے۔ بچپن میں اس خرابی کو ٹھیک کیا جاسکتا ہے لیکن بالغ ہونے کے بعد اس سے آنکھوں میں سنگین قسم کی خرابیاں ابھر سکتی ہیں جن میں گلوکوما اور آنکھ کے پردے کا ہٹ جانا جیسی نابینا کردینے والی بیماریاں شامل ہیں۔ دور کی نظر کی کمزوری پر جو تحقیق کی گئی ہے اس سے معلوم ہوا ہے کہ ایشیا اور دیگر خطوں کے علاوہ ترقی یافتہ ملکوں میں بھی یہ وباء کی صورت اختیار کرچکی ہے۔ امریکہ میں بھی مایوپیا کے مریضوں میں 65% فیصد سے زیادہ اضافہ ہوچکا ہے۔ دور کی نظر کی خرابی اکثر و بیشتر موروثی ہوتی ہے لیکن تحقیق کرنے والوں نے اب ماحولیاتی عوامل کو بھی اہمیت دینا شروع کردیا ہے اور وہ یہ جاننے کی کوشش کررہے ہیں کہ بعض خاندانوں میں یہ شرح کیوں بڑھ رہی ہے۔

آنکھوں کی نشوونما پر دن کی روشنی کے اثرات معلوم کرنے کے لئے ایک اور جائزہ لیا گیا جس میں ڈنمارک کے ایک اسکول کے 235 بچوں کو شریک کیا گیا تھا۔ ان تمام بچوں کی دور کی نظر کمزور تھی۔ جائزے میں شریک بچوں کو 7 گروپوں میں تقسیم کیا گیا تھا اور سال کے مختلف حصوں میں ہر گروپ کا الگ الگ جائزہ لیا گیا تھا۔ واضح رہے کہ ڈنمارک میں دن کی روشنی کا دورانیہ مختلف موسموں میں ڈرامائی حد تک تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ موسم سرما میں دن کی روشنی میں صرف 7 گھنٹے جبکہ موسم گرما میں سورج کی روشنی تقریباً 18 گھنٹے تک موجود رہتی ہے۔ لہٰذا ہر گروپ کو دن کی روشنی تک رسائی مختلف تھی۔ ہر موسم کے آغاز اور آخر میں بچوں کی آنکھ کی لمبائی یعنی آنکھ کے سامنے سے پچھلے حصے تک کا فاصلہ اور نظر کا ٹیسٹ لیا گیا۔ یہ Axial Length ایک اہم پیمائش ہے کیونکہ آنکھ کی لمبائی اگر بڑھ رہی ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ دور کی نظر مزید خراب ہورہی ہے۔ ٹیسٹ میں یہ دیکھا گیا کہ جن بچوں کو دن کی روشنی میں کم سے کم وقت گزارنے کا موقع ملا، ان کی آنکھ کی افزائش اوسطاً 0.19 ملی میٹر تھی جبکہ دن کی روشنی میں زیادہ وقت گزارنے والے بچوں میں یہ افزائش اوسطاً صرف 0.12 ملی میٹر تھی۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

میرے بال پیشانی کی ایک جانب سے سفید ہوگئے ہیں۔ حساس جلد کی وجہ سے ہیئر ڈائی استعمال نہیں کرسکتی، مہندی لگاتی ہوں تو اورنج رنگ کے ہوجاتے ہیں کوئی ایسا طریقہ بتادیں کہ مہندی لگانے سے سفید بالوں میں اچھا سا گہرا رنگ آجائے۔

ماریہ اسلم... کوٹری

حساس جلد کی صورت میں کسی اچھے جلد کے ڈاکٹر سے مشورہ کرلیں اور جلد، بالوں اور ناخنوں کے لئے استعمال ہونے والی اشیاء ڈاکٹر کے مشورے سے منتخب کیجئے۔ مہندی اور اس میں شامل کئے جانے والے اجزاء کے بارے میں استعمال سے قبل معالج سے ضرور مشورہ کرلیں۔ گہرے رنگ کے لئے مہندی میں ایک عدد انڈہ، ایک کھانے کا چمچہ کافی، ایک چائے کا چمچہ ہلکی سکی ہوئی کلونجی پیس کر شامل کیجئے۔ 4-3 کھانے کے چمچے سرسوں یا ناریل کا تیل اور چائے کا پانی ملا کر اچھی طرح مکس کرلیں۔ بالوں میں لگائیں اور معمول کے مطابق نیم گرم پانی سے سر دھولیں۔ یہ رنگ اگرچہ ہیئر ڈائی کی طرح مستقل نہیں ہوتا لیکن خاص تہواروں اور تقریبات میں شرکت سے قبل دو تین مرتبہ اس ترکیب کے مطابق مہندی لگالیں تو بال بہت خوبصورت نظر آئیں گے یا پھر ہفتہ یا پندرہ روز میں ایک مرتبہ بھی مہندی لگائی جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔

آپا میں ساشے میں ملنے والا انسٹنٹ خمیر استعمال کرتی ہوں، پزا، بن بریڈ اچھے بن جاتے ہیں۔ گذشتہ ہفتہ یہ ہوا کہ ڈو بالکل بھی نہیں پھولا حتیٰ کہ دو دن ہوگئے لیکن ذرا بھی نہیں پھولا اور پھر اس ہفتہ دوبارہ ڈو بنایا تو ہمیشہ کی طرح بالکل ٹھیک رہا۔ اب میں مطمئن نہیں ہوں کہ کبھی ٹھیک ڈو بنے اور کبھی نہ بنے تو کیا ہوگا یہ کس وجہ سے ہوا مجھے احتیاط بتادیں تاکہ ہر مرتبہ مطلوبہ نتائج حاصل ہوسکیں؟

هما ریاض... سکھر

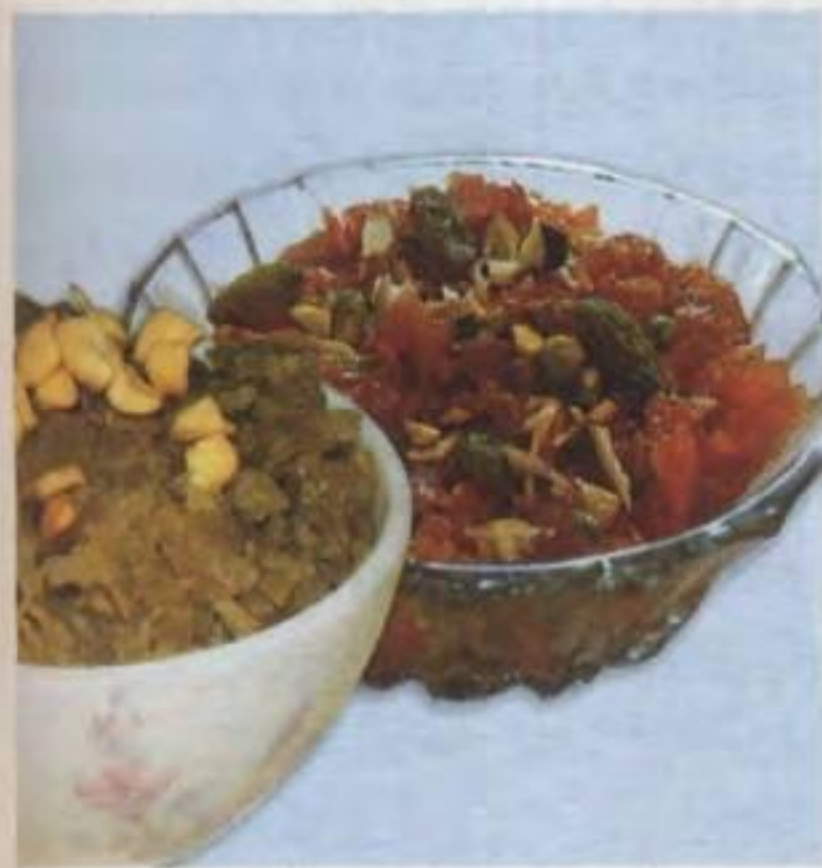
اگر دونوں مرتبہ تمام اجزاء کی مقدار اور ترکیب بالکل وہی تھی جس طرح آپ عام طور پر بن اور بریڈ بناتی ہیں تو اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ انسٹنٹ ایسٹ خراب ہوگیا تھا۔ کئی مرتبہ بعض مصنوعات ایکسپائر نہ بھی ہوئی ہوں تو کسی وجہ سے کارآمد نہیں رہتیں۔ لہٰذا آئندہ ایسٹ استعمال کرنے سے قبل اسے تھوڑے سے نیم گرم پانی میں ایک چائے کا چمچہ چینی اور ایک کھانے کا چمچہ کوکنگ آئل کے ساتھ ڈھانپ کر بھگنے دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے بعد ڈھکن ہٹا کر دیکھیں ایسٹ پھولا ہوا لگے اور اس کے گرد بلبلے نظر آئیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ بالکل ٹھیک ہے اب اس آمیزے کو ترکیب میں دیئے گئے دیگر اجزاء کے ہمراہ میدے میں شامل کرنے کے بعد اچھی طرح گوندھیں اور گریس کئے ہوئے گہرے برتن میں ڈھانپ کر کم از کم 35-30 منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں۔ اب آمیزے کو بڑے تسلہ یا لکڑی کے بورڈ پر رکھ کر اچھی طرح گوندھیں اور دوبارہ ڈھانپ کر اسی طرح گرم مقام پر

رکھیں۔ 15-20 منٹ بعد حسب پسند، بن یا بریڈ بنائیں۔ خیال رہے کہ جو بھی بنائیں اسے شیپ دینے کے بعد فوراً اوون میں نہ رکھیں بلکہ کچھ دیر ڈھانپ کر پھولنے دیں۔ جب ان کے حجم میں اضافہ ہوجائے تب بیک کیجئے۔ بہترین نتائج حاصل ہوں گے۔

آپا موسم سرما کی آمد آمد ہے اور گذشتہ برس کے سوئیٹر اور شالوں کو استعمال سے قبل دھونا ہے۔ پچھلے برس لانڈری سے دھلوا کر رکھے ہیں کافی پیسے بھی خرچ ہوئے لیکن اب دیکھا تو ان میں ہلکی ہلکی گرد آگئی ہے۔ کیا انہیں گھر پر دھونے کی کوئی باکفایت ترکیب ہے۔ کیونکہ گھر پر دھونے سے سوئیٹر اور شالیں سکڑ جاتی ہیں اور بعض مرتبہ رنگ بھی خراب ہوجاتے ہیں۔

کلثوم حفیظ... سرگودھا

جی ہاں! آپ اپنے سوئیٹر اور شالیں گھر پر باآسانی دھوسکتی ہیں۔ اس سلسلے میں چند باتوں کا خاص خیال رکھئے ایک تو یہ کہ کبھی بھی اوونی کپڑوں کی دھلائی کے لئے گرم پانی استعمال مت کیجئے۔ اس کی وجہ سے یہ سکڑ جاتے ہیں اور رنگ پھیل جاتے ہیں۔ دوسری احتیاط یہ ہے کہ انہیں الٹا کرنے کے بعد سائے میں سکھائیں۔ جب اچھی طرح خشک ہوجائیں تب دھوپ لگالیں تو کوئی حرج نہیں۔ اگر زیادہ تعداد میں ہیں تو تھوڑے تھوڑے کرکے دو سے تین مرتبہ میں دھوئیں تاکہ تمام ہدایات پر عمل کرتے ہوئے آپ خیال سے دھو کر خشک کرسکیں۔ رنگین کپڑے علیحدہ علیحدہ دھوئیں اور زیادہ بہتر یہ ہوگا کہ مشین میں دھونے کے بجائے ہاتھ سے دھوئیں اور نرمی سے نچوڑیں یا پھر بغیر نچوڑے سائے میں خشک کرلیں۔

میں نے گاجر کے حلوے کی طرح گھی، چینی اور کش کی ہوئی لوکی ایک ساتھ دیگچی میں پکنے کے لئے رکھ دی تھی اس ترکیب سے گاجر کا حلوہ تو بہت اچھا بنا تھا لیکن لوکی کا حلوہ بالکل حلیم کی طرح سے گھل گیا جو کہ اچھا نہیں لگ رہا تھا کیا اسے کسی اور ترکیب سے تیار کیا جاتا ہے میری رہنمائی فرمادیں؟

حنا ارشاد... ملتان

حلوہ بنانے کے لئے لوکی کا چھلکا اتارنے کے بجائے کھرچ کر چھلکا صاف کیجئے اور موٹے کش میں کش کیجئے۔ نیز غیر ضروری چمچہ چلانے سے گریز کیجئے۔ لوکی کا حلوہ نرم ہی ہوا کرتا ہے جو صورتحال آپ نے بتائی ہے اس سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ چینی کا پانی خشک نہ ہوا ہو لہٰذا اسے درمیانی آنچ پر بھون کر خشک ضرور کرلیا کیجئے۔ آپ نے جو ترکیب لکھی ہے اس کے مطابق یہ حلوہ بنایا جاسکتا ہے۔ بہتر یہ ہوگا کہ تمام اجزاء ایک ساتھ پکانے کے بجائے پہلے دیگچی یا کڑاہی میں کش کی ہوئی لوکی کو درمیانی آنچ پر پکا کر اس کا پانی خشک کرلیں اس دوران لکڑی کے چمچہ کی مدد سے احتیاط کے ساتھ چلاتی رہیں۔ خشک ہونے پر

گھی اور چینی شامل کرلیں اور بہت ہلکی آنچ پر پکائیں چینی پگھل جائے تو درمیانی آنچ پر بھون کر خشک کرلیں اور کھویا یا ملک پاؤڈر شامل کرنے کے فوراً بعد چولہا بند کردیں۔ اچھی طرح مکس کرلیں اور ڈش میں انڈیل دیں۔

آپا میں بچوں کے لئے نگٹس بناتی ہوں اور ان کے لئے بریڈ کرمبز بازار سے منگواتی ہوں اس مرتبہ کرمبز ایک مرتبہ استعمال کے بعد ہمیشہ کی طرح ایئر ٹائٹ جار میں محفوظ کردیئے لیکن دوبارہ جب جار کو کھولا تو ان میں جالا لگا ہوا تھا۔ ہمارے ہاں دھوپ زیادہ نہیں آتی میرے لئے ممکن نہیں کہ گھر پر بریڈ کرمبز بنا سکوں۔ آپ کی رہنمائی درکار ہے؟

عنبر خلیل... ساہیوال

بازار کے تیار بریڈ کرمبز استعمال کرنا چاہیں تو کسی بھروسے کی کمپنی کے ہوں اور Expiry Date خاص طور پر دیکھ لیا کیجئے۔ باقی ماندہ بریڈ کرمبز ایئر ٹائٹ جار میں خشک جگہ پر رکھئے۔ اگر آپ چاہیں تو تازہ یا صبح کے ناشتے کی بچی ہوئی بریڈ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے توڑ کر چوپر میں کرمبز بنالیں، انہیں خشک کرنے کی ضرورت نہیں۔ نگٹس میں اسی طرح استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ خشک بریڈ کرمبز درکار ہوں تو اوون کو 150 ڈگری سنٹی گریڈ پر پری ہیٹ کرلیں۔ Cookie ٹرے میں ڈبل روٹی کے سلائس کی ایک تہہ لگائیں اور 12-10 منٹ اوون میں رکھیں۔ اب ان کے رخ تبدیل کردیں اور چند منٹ دوبارہ اوون میں رکھ دیں۔ خشک ہوجائیں تو چوپر میں کرمبز بنالیں۔ تازہ بریڈ کے کرمبز ایئر ٹائٹ جار میں فریز کرلیں جبکہ خشک بریڈ کرمبز ایئر ٹائٹ جار میں خشک مقام پر یا کچن کیبنٹ میں رکھئے۔

آپا ہمارے ہاں ایک بڑا مسئلہ یہ ہے کہ آئے دن بچے ناشتہ چھوڑ کر اسکول چلے جاتے ہیں اکثر تو چھٹی کے دنوں میں بھی یہی ہوتا ہے کہ دیر سے بیدار ہوتے ہیں اور پھر دوپہر کا کھانا کھایا جاتا ہے اس دن بھی ناشتہ نہیں ہو پاتا۔ کوئی ایسا طریقہ بتائیں کہ بچے باقاعدگی سے ناشتہ کرنے لگیں۔

خالدہ اشفاق... کوئٹہ

یہ اکثر گھروں کا مسئلہ ہے ناشتہ نہ کرنا یا عجلت میں کرنا محض بچوں میں ہی نہیں بلکہ بڑوں میں بھی دیکھا جاسکتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہیں اکثر بچوں بڑوں کا دیر تک جاگنا اور صبح دیر سے بیدار ہونا اس کی اولین وجہ ہوسکتا ہے۔ وقت کی کمی اور جلدی جلدی تیار ہونے کی کوشش میں ناشتہ کو نظر انداز کردیا جاتا ہے بلکہ بھوک بھی لگ رہی ہو تو وقت اجازت نہیں دیتا۔ سب سے پہلے رات کو جلدی سونے اور صبح سویرے بیدار ہونے کی عادت ڈالنے کی کوشش کیجئے۔ اسکول بیگ، یونیفارم اور جوتے وغیرہ رات ہی تیار کرکے مقررہ مقام پر رکھ دیں۔ بچوں کا کھانا یا ناشتہ دے کر اکیلے بٹھا دیا جائے یہ بھی مناسب نہیں اکثر بچے والدین یا بڑوں کے ساتھ اچھی طرح کھانا کھاتے ہیں اور اکیلے نہیں کھا پاتے۔ اب آخری لیکن سب سے اہم بات وہ یہ ہے کہ ایک جیسا ناشتہ کافی دنوں تک کھانے سے ان کا دل اچاٹ ہوجاتا ہے اور وہ اسے چھوڑ دیتے ہیں۔ لہٰذا ناشتے کے مینیو میں تنوع ضروری ہے۔ کبھی انڈہ پراٹھا، کبھی بٹ بریڈ، جو کا دلیہ یا گندم کا دلیہ کیلے یا کسی اور پھل کے ساتھ، اوٹس کارن اور گندم کے فلیکس میں کشمش، بادام، اخروٹ کے ساتھ نہ صرف ناشتے میں بچوں کی دلچسپی برقرار رکھیں گے بلکہ مختلف غذائی اجزاء کی فراہمی اور صحت و نشوونما میں بھی اہم کردار ادا کریں گے۔

آپا جب بھی میں لال لوبیا پکاتی ہوں تو وہ اندر سے سخت رہ جاتے ہیں۔ زیادہ پکایا جائے تو ان کا چھلکا ٹوٹ جاتا ہے اور تمام ہانڈی بے رونق ہو کر رہ جاتی ہے۔

مسز ادریس، لاہور

ج: آدھا کلو لال لوبیا پانی میں ایک چائے کا چمچ میٹھے سوڈے کے ساتھ رات بھر یا کم از کم چار سے چھ گھنٹے کے لئے بھگودیں اور پانی تبدیل کرکے تازہ پانی میں دو ٹیبل اسپون کوکنگ آئل شامل کرنے کے بعد ہلکی آنچ پر پکائیں اس دوران ہانڈی میں چمچہ چلانے سے گریز کیجئے۔ ضرورت پڑنے پر لکڑی کا چمچ استعمال کیا جاسکتا ہے اور جب تک لوبیا آدھے سے زیادہ گل نہ جائیں نمک بھی مت شامل کیجئے اس ترکیب سے لوبیا اچھی طرح گل جائے گا۔

ہمیشہ تازہ لوبیا ہی پکائیں۔ کئی ماہ تک کچن میں رکھے ہوئے لوبیا پرانے ہوجاتے اور دیر میں گلتے ہیں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن مریم شہزادی (لاہور) نے حاصل کی۔

اگر دیگچی جل جائے اور صاف نہ ہوتی ہو تو دیگچی میں تھوڑا سا پانی اور ایک پیاز کاٹ کر تھوڑی دیر کے لئے چولہے پر تیز آنچ میں رکھیں اس طرح کرنے سے سارا گند صاف ہوجائے گا اور دیگچی اچھی طرح جلد صاف ہوجائے گی۔

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں صائمہ خورشید۔ میانوالی اور ماریہ یوسف۔ عمر کوٹ رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی کنگ بک کلیکشن۔

آؤ بچوں سکے جمع کریں

پاکٹ منی... بنائے بچوں کو منی اسمارٹ

بچوں پیسے درختوں پر نہیں اگتے۔ بڑی محنت سے کمائے جاتے ہیں۔ یہ خون پسینے کی کمائی جب بچے بے دریغ لٹاتے ہیں تو کون سے والدین اس بات پر انہیں ڈانٹ ڈپٹ نہ کرتے ہوں یا سرزنش نہ کرتے ہوں۔ ایسا نہیں ہے کہ والدین خودغرض بن کر بچوں کو فضول خرچی پر روک ٹوک کرتے ہوں۔ اگر وہ خودغرض ہوں تو بچوں کو پاکٹ منی کیوں دیں؟ والدین تو چاہتے ہیں کہ بچے ذمہ داری سے پیسہ خرچ کریں اور مستقبل کے منی اسمارٹ بچے بن جائیں محتاط رہ کر مالی ضرورتیں پوری کرنا سیکھیں۔ بچت کریں تاکہ مستقبل میں کسی آزمائش کے وقت ان کی بچت کام میں آسکے یا وہ اپنی پسند سے ذاتی استعمال کی کوئی چیز خریدنا چاہیں تو خرید لیں۔ اس تجربے سے بھی انہیں پیسے کی قدر ہوتی ہے۔

بچے کیسے سیکھتے ہیں؟

بچوں کے سامنے والدین مثال بنا کرتے ہیں۔ آپ خود بچت کریں گے تو بچے بھی پیسے کی قدر کرنا سیکھیں گے۔ آپ اپنے قیمتی زیور، قلم اور گھڑیوں کی حفاظت کرتے ہیں۔ گاڑی محفوظ جگہ پر پارک کرتے ہیں۔ گاڑیوں میں لاک لگواتے ہیں۔ جائیداد کے کاغذات اور سیونگ سرٹیفکیٹس یا انعامی بانڈز بہت حفاظت سے کسی جگہ لاکر میں رکھتے ہیں۔ بچے آپ کی محتاط پسندی کو دیکھتے ہوئے غیر ارادی طور پر اپنی قیمتی چیزوں کی حفاظت کرنا سیکھ جاتے ہیں۔ والدین بچوں کے سامنے پیسے بچانے اور احتیاط سے خرچ کرنے کی باتیں کرتے ہیں تو قدرتی طور پر بچے معاشرتی اقدار سے واقفیت حاصل کرلیتے ہیں۔ بچے بڑوں کو کوئی کام کرتے دیکھیں تو ویسا ہی کام کرتے ہیں۔ بچوں کے سامنے بات چیت کرتے وقت محتاط رہا جاتا ہے کیونکہ وہ باتیں کرنا بھی بڑوں سے سیکھتے ہیں۔

اخراجات کا تذکرہ بھی کیا کیجئے

یوں تو آج کل بڑھتی ہوئی مہنگائی کے عفریت نے ہر طبقے کو اپنی گرفت میں لے رکھا ہے۔ بہت سے گھرانوں میں بچوں کے سامنے مہنگائی اور اخراجات بڑھنے کے شکوے شکایتیں نہیں کی جاتی ہوں گی لیکن نفسیاتی ماہرین کہتے ہیں کہ اس میں قطعاً کوئی برائی نہیں کہ آپ بچوں کے سامنے بڑھتے ہوئے اخراجات کا ذکر کریں۔ اخراجات پر کنٹرول کرنے کے لئے پورے کنبے کا ذہن تشکیل دینا ضروری ہوتا ہے۔

یوٹیلٹی بلز بچوں کے سامنے رکھئے۔ بل کی رقم، ادائیگی کی تاریخ، مقررہ تاریخ کے بعد بل ادا کرنے کی صورت میں جرمانے اور اضافی رقم کا حساب کے فرق انہیں بھی سمجھایئے تاکہ انہیں احساس ہو کہ مقررہ تاریخ پر بل ادا نہ کرنے کی صورت میں اخراجات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ بل کی رقم انہیں تھمایئے اور گننا سکھایئے۔ نوٹوں کے رنگوں اور رقم کے تناسب کو سمجھنے کی کوشش بھی کریں۔ یعنی 10 روپے کا نوٹ کس رنگ اور سائز کا ہوتا ہے۔ 50 اور 500 اور پھر 1000 کے بعد 5000 روپے کا نوٹ کس رنگ اور سائز کا ہوتا ہے۔ جب کبھی حکومت نوٹوں کی تبدیلی کرے تو بھی بچوں کو نئے نوٹوں اور سکوں سے متعارف کرانا ضروری ہوتا ہے۔ ایسا نہ ہو کہ ان کے پاس کوئی پرانا نوٹ رکھا رہ جائے کیونکہ حکومت مقررہ وقت اور تاریخوں پر نوٹوں کی تبدیلی کے احکامات جاری کرتی ہے۔ بچوں کو بتایئے کہ تبدیلی کا یہ فریضہ قومی بینکوں کا ہے۔

بچوں کو جیب خرچ دیا کیجئے

سکوں اور روپوں کو جمع کرنے کی سرگرمی بچے کے اندر تجسس اور اعتماد کا مادہ پیدا کرتی ہے۔ سکے جمع کرنا بہتر مشاغل کے طور پر یادگار ہونا چاہئے۔ بچے کی ضرورتوں کا تعین کرکے اسے جیب خرچی دیا کریں۔ اس طرح وہ اپنی چاکلیٹ، کھلونا یا ضرورت کی کوئی اور چیز خود خریدیں۔ اس طرح انہیں خریداری اور بچت دونوں ہی کے ڈھنگ آجائیں گے۔ اس تصویر کا دوسرا خوش کن پہلو یہ ہے کہ بچہ اپنی ضرورتوں اور خواہشوں کے مابین فرق روا رکھ سکے گا۔ اگر آپ کا بچہ کھانا شوق سے نہیں کھاتا تو اس کھانے پر انعام رکھ کر بچے کو کھانے اور پیسہ کمانے کی ترغیب دیجئے مگر یہ خیال رہے کہ بچے کا معدہ چھوٹا ہوتا ہے اسے نوجوانوں کے معیار اور ضرورت کے مطابق خوراک درکار نہیں ہوتی۔ اگر آپ کا بچہ ہوم ورک وقت پر نہیں کرتا تو ایک خوبصورت سزا کے طور پر پاکٹ منی بڑھانے کی تجویز دے کر دیکھئے۔ بچہ اپنا ہوم ورک کفایت اور وقت کی پابندی ملحوظ خاطر رکھ کر کرلے گا۔ اگر آپ کا بچہ پاکٹ منی میں سے ہر ماہ کچھ نہ کچھ رقم پس انداز بھی کرلیتا ہے تو اسے انعام کے طور پر تھوڑے سے پیسے علیحدہ سے دے دیا کیجئے پھر دیکھئے آئندہ ماہ تک بچے کا منی بینک کتنا بھر جاتا ہے۔

بچوں کو خیراتی سرگرمیوں میں محو کیجئے

فلاحی سرگرمیاں اپنے گھر سے شروع ہوا کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر بچے کی اپنی بچت میں کچھ حصہ والدین ملا کر کوئی فلاحی کام کریں۔ ہمارے اردگرد ایسے ہزاروں افراد موجود ہیں جنہیں ہماری خبر گیری، مالی سرپرستی اور مالی معاونت کی بے حد ضرورت ہوتی ہے اور ایسے کئی سفید پوش گھرانے موجود ہیں جو بنیادی ضرورتوں مثلاً روزمرہ کی اشیاء خریدنے کے متحمل نہیں۔ ایسے باعزت اور سفید پوش گھرانوں کی خاموشی سے مدد کرنا آپ کے اپنے بچے کی اخلاقی اقدار کو مستحکم بنادے گا۔

چھوٹے بچے اسکول میں کسی ضرورت مند بچے کو ایک پنسل یا اسکیل کا تحفہ دے کر فلاحی سرگرمی میں شریک ہوسکتے ہیں۔ بڑے بچے فلاحی مقاصد کے لئے ہونے والے ثقافتی وسماجی پروگراموں میں شرکت کرکے اخلاقی نظام کی تربیت حاصل کرلیتے ہیں۔ یہ بچے اولڈ ایج ہوم، لائبریری، معذور بچوں کے کسی ادارے کے کسی نہ کسی پروگرام میں دامے درمے قدمے سخنے شرکت کرکے خود اپنے بچوں کی اخلاقی تربیت کرتے ہیں۔

یہ تمام سرگرمیاں ہمارے بچوں کو اعتماد بخشتی ہیں لیکن کوئی بھی بچہ ایک دن میں بہت اچھی بچت کرنا نہیں سیکھ سکتا۔ نہ ہی ایک پروگرام میں شرکت کرکے بچے متوازن شخصیت بن جاتے ہیں۔ جب تک کسی بھی بچے کو روپے پیسے کی قدر و منزلت کا اندازہ نہیں ہوگا بچہ قیمتی اشیاء کے حصول کے لئے ضد کرتا رہے گا۔ اسے اپنے کنبے اور والدین کے مسائل اور ضرورتوں کا اندازہ نہیں ہوسکے گا۔ جب آپ بچے پر اعتماد کرکے اسے دولت کو بچا کر خرچ کرنے کی ترغیب دیں گی اسی وقت بچہ اپنی خواہشات پر قابو پانا بھی سیکھے گا۔ بہتر ہے کہ بچے کو بجٹ بنانا سکھایا جائے تاکہ وہ اپنے خاندان کی ضرورتوں اور وسائل کا تخمینہ لگا کر بچت کرکے اپنے مستقبل کی سرمایہ کاری کرنا سیکھ جائے۔

چھوٹا گھر بڑی جنت

رہئے جہاں ہو سہولت ہی سہولت

چھوٹا کنبہ بڑے رقبے کے مکان میں رہ تو لیتا ہے لیکن مکمل انتظامی امور کے ساتھ اس کی دیکھ بھال کرنی مشکل ہوتی ہے اور اگر بڑا کنبہ چھوٹے فلیٹ میں رہتا ہے تو بھی ان کے رہن سہن کے معیار میں کمی آتی ہے۔ سامان ضرورت کا بھی ہو تو بھی بوجھل پن کا احساس دیتا ہے۔ مختصر رقبے پر سونے کے تین کمروں کے علاوہ ڈرائنگ، ڈائننگ اور لاؤنج کے بعد کچن اور واش رومز کل ملا کر پورا فلیٹ جتنے مربع فٹ کی جگہ گھیرتا ہے اس میں ایک یا دو بچوں اور میاں بیوی پر مشتمل کنبہ آسانی سے زندگی کے امور انجام دے سکتا ہے مگر جونہی آپ کی فیملی کا حجم بڑھے آپ کو درکار ہوتی ہے کشادہ رہائش تا کہ آپ روزمرہ کے کاموں کو سہولت سے انجام دے سکیں۔

چھوٹے فلیٹ کے معنی یہ ہوئے کہ کچن آپ کی خواب گاہ سے متصل ہوتا ہے۔ آپ کو رات گئے کافی یا چائے کی طلب ہو تو آپ جھٹ سے کچن میں جا کر یہ خواہش پوری کر سکتے ہیں۔ ماہر تعمیرات ڈین ہاپ وڈ کا کہنا ہے کہ چھوٹا فلیٹ تو نعمت خداوندی ہوتا ہے۔ آپ لوگ مختصر رقبوں کے فلیٹ میں رہائش اختیار کرتے ہوئے تحفظات کیوں رکھتے ہیں۔ صرف بچوں کا کمرہ کسی رنگ میں پینٹ کر کے باقی تمام فلیٹ سفید یا سیدھی سادی ہیئت کا نمونہ بنایا جا سکتا ہے تا کہ سفید رنگ کی وسعت اور کشادگی کا تاثر تحلیل ہو جائے۔

مختصر رقبہ کا گھر یا فلیٹ کی آرائش کے چند نکات

• تمام ایسا فرنیچر جو زائد جگہ گھیرتا ہو، چوڑائی رکھتا ہو، آپ کے لئے مناسب نہیں لیکن ہلکا اور سادہ ہیئت پر مشتمل صوفہ آپ کے لئے موزوں ہے۔

• یہ فیصلہ آپ نے کرنا ہے کہ کیا آپ کے کمرے میں کسی کشادہ کافی ٹیبل کی گنجائش نکلتی ہے؟ یا مرکزی نشست کے مقابل ایک ایسی سینٹر ٹیبل رکھی جائے جس کی جسامت زائد حجم نہ رکھتی ہو۔ پھر اس ٹیبل پر آرائشی اشیاء کا بازار بھی نہ سجا دیں۔ ایک کتاب، چھوٹا سا گلدان، پائدان یا کوئی آرائشی آئینہ یا فریم ہی بہت ہے۔ کیا آپ کو بارہ کرسیوں والی فل سائز کی کھانے کی میز درکار ہے؟ چار کرسیوں والی کھانے کی میز قدرے بہتر نہ رہے گی یا پھر Console (بریکٹ کے سہارے دیوار سے متصل میز) مناسب رہے گی۔ فولڈنگ ٹیبل کا ایک فائدہ یہ ہے کہ یہ ایک سے زائد مقاصد کے لئے استعمال کی جا سکتی ہے۔ آپ کرسیوں کو بھی کئی دوسرے کاموں کے لئے ادھر ادھر کسی بھی دوسرے کمرے یا ٹیرس پر بھی منتقل کر سکتی ہیں اور اس میز کو لکھنے پڑھنے کے کام کے علاوہ کھانے کے وقت استعمال کر لیں۔

• دیواری آرائش پر فنکارانہ اظہار کے لئے پوسٹر کے بجائے کوئی تصویر ہی آویزاں کریں۔ مصوری کی خاص تخلیق کاوش جو بے شک کسی ابھرتے ہوئے آرٹسٹ کا شہ پارہ ہی کیوں نہ ہو، دیکھنا صرف یہ ہے کہ سفید رنگ کی دیوار پر زندگی سے بھرپور اور حرارت آمیز رنگوں سے آراستہ تصویر آویزاں ہو جو کمرے میں رنگوں کا کولاژ بنا دے۔

توسیعی عناصر

کمروں کے دروازے دو پٹ کے ہوں تو کمرے کشادہ نظر آتے ہیں۔ مگر دنیا بھر کے ماہرین آرائش اس نقطے پر مختلف تحفظات رکھتے ہیں تاہم ڈین کا کہنا ہے کہ آپ ایسے دروازوں کا انتخاب کریں جن میں دودھیا نقوش والے گلاس کی پیوند کاری کی گئی ہو۔ لکڑی کے ان دروازوں کے بیچوں بیچ یا دائیں اور بائیں جانب جڑے شیشے جمالیاتی خوبصورتی عطا کرتے ہیں ٹھوس لکڑی کے بوجھل پن کے احساس کو دور کرتے ہیں۔

گھروں میں روشنی کے استعمال پر خاص توجہ دی جاتی ہے کیونکہ روشنی کا پھیلاؤ اور انعکاس مختلف امور کی انجام دہی کے لئے ضروری ہیں۔ اچھی لائٹنگ عمدہ سرمایہ کاری ہو سکتی ہے۔ آپ کو سورج کی روشنی سے مکمل طور پر فیض حاصل کرنا ہے مگر سہ پہر کے بعد گھر میں برقی قمقموں کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔ یہ کمرے کا الگ موڈ ہوتا ہے۔ کھانے کے گوشے میں چھت سے میز تک روشنی کی رسائی ہونی چاہئے۔ آج کل ڈرائنگ اور لاؤنج کی چھتوں کو قدرے زیریں سطح پر ڈھانچے کی شکل میں فالس سیلنگ کرائی جاتی ہے۔ یہاں Spots کی شکل میں لائٹنگ کا انتظام کیا جاتا ہے۔ اس طرح چھت وسیع تر اور کمرہ کشادہ نظر آتا ہے۔

آئینے توسیعی مقاصد کے لئے استعمال کئے جا سکتے ہیں۔ یہ تنگ سی راہداری میں لگا ہو تو راہداری کشادگی کا تاثر دے گی۔ اسی طرح آفتابی شباہت لئے ہوئے آئینے گھر کے کسی مرکزی کمرے میں آویزاں کر دیئے جائیں تو کمرے میں کشادگی کا تاثر دل موہ لیتا ہے۔

آرکیٹیکچر کے مشورے

• مکانیت یعنی رقبے کے ساتھ ساتھ سہولتوں، صحت مند، روشن اور ہوادار گھر بنانے پر توجہ دی جائے۔

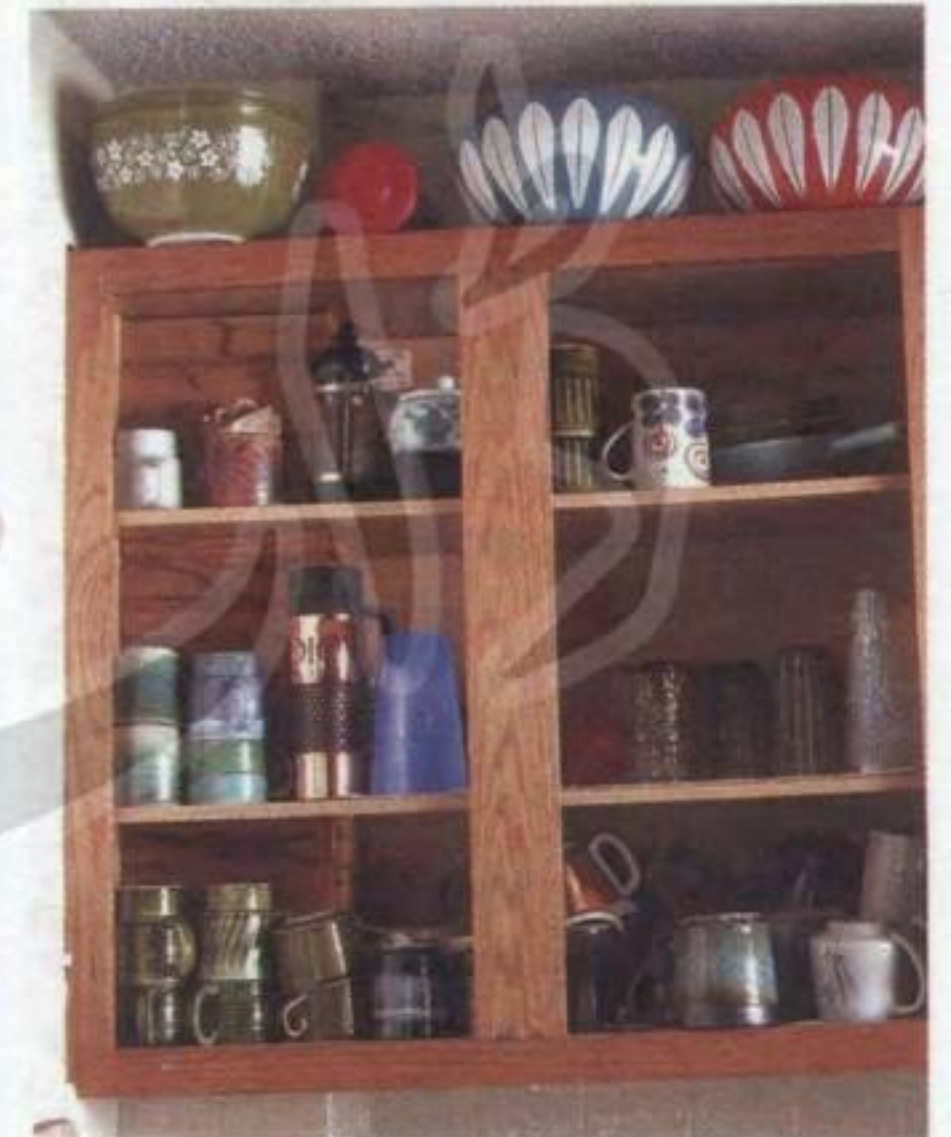
• سب سے کم اور سب سے مہنگا کمرہ آپ کا ڈرائنگ روم ہوتا ہے۔ اسے رفتہ رفتہ آراستہ کیجئے اور نئے خیالات سے استفادہ کرتی رہئے۔

• باورچی خانے میں خاتون خانہ کے 4 سے 8 گھنٹے صرف ہوتے ہیں۔ ہمارے خطے میں گرمی کا موسم طویل ہوتا ہے ایسے میں اس خاص کمرے کو بناتے وقت ہوا کا رخ مدنظر رہنا چاہئے۔ عرب ملکوں میں گرمی کی وجہ سے Hollow Blocks لگانے کا رواج ہے اگر ہمارے ہاں بھی ایسا رجحان قابل عمل ہو جائے تو گرمی میں حد درجہ کمی واقع ہو سکتی ہے۔ اگر ہمارے آرکیٹیکچر جنوب کی جانب کم اونچائی والی کھڑکیاں، مشرق و مغرب میں عمودی کم چوڑائی والی کھڑکیاں رکھیں تو تھوڑی توانائی سے پورے گھر کو گرمیوں میں ٹھنڈا اور سردیوں میں گرم رکھا جا سکتا ہے۔

ایک منظّم کچن کی خصوصیات

کچن کی صفائی ستھرائی سب سے اہم جز ہے، کیوں کہ یہ آپ کی ہی نہیں اہل خانہ کی بھی صحت کا بھی سوال ہے۔ کچن میں کوڑے کی باسکٹ سے لے کر کیبنٹ، سلیب، سنک، بیسن، کراکری سب کو نہایت احتیاط سے مناسب جگہوں پر ترتیب وار رکھنا ہوگا تاکہ آپ باسہولت نہ صرف کچن کی صفائی کرسکیں بلکہ لذیذ اور صحت افزاء پکوان بھی کم وقت میں باآسانی تیار کرسکیں۔ آخر یہ کمرہ جسے باورچی خانہ کہا جاتا ہے اس میں آپ کے خاندان کے لئے کھانے تیار ہوتے ہیں۔ تو اس کچن کی تیاری میں ان ضروریات کا خیال رکھا جائے جو آپ کی ڈیزائن کردہ ہیں۔

کچن کے دروازے کے پیچھے

کچن کے دروازے کے پیچھے لگی کھونٹی بنیادی ضرورت ہے۔ چھوٹا ڈسٹ بن یا باسکٹ رکھنا سب سے آسان طریقہ ہے اپنی روزانہ کے استعمال کی اشیاء کو صاف ستھری جگہ پر رکھیں اس طرح آپ یومیہ استعمال کی ضروری اشیاء کم وقت میں مخصوص جگہ پر رکھ کر باآسانی اپنے روزمرہ کے کام کرسکتے ہیں اس باسکٹ میں آپ کچن کی صافی کھانے کی تراکیب پر مشتمل میگزین اور عام استعمال کی تھیلیاں رکھ سکتے ہیں۔

کچن کیبنٹ

اپنے کچن میں موجود الماریوں کو ہمیشہ منظم رکھیں۔ اس میں بس وہی سامان رکھیں جو ضروری ہو۔ ہر چیز کی ایک جگہ مقرر کردیں جیسا کہ کافی، چائے، وٹامن ٹیبلیٹس اور ناشتے میں استعمال ہونے والا سامان، چائے کے مگ، پلیٹیں اور جوس کے گلاس ترتیب وار ایک خانے میں رکھ دیں جو آپ کی صبح کو آسان اور خوشگوار بنا سکیں۔

کچن سنک

اپنے کچن سنک کے سامنے کھڑے ہوکر خود سے پوچھیں کہ آپ کو اپنے سنک پر کن چیزوں کی واقعی ضرورت ہے۔ آپ کو یقیناً یہی جواب ملے گا کہ یہاں صرف صابن اور اسفنج کی ضرورت ہے۔ لہٰذا ان چیزوں کے علاوہ تمام چیزوں کو ادھر سے ہٹادیں (برتن دھونے میں استعمال ہونیوالی چیزوں کو ایک بند ڈبے میں رکھنے کی عادت ڈالیں۔

کچن کاؤنٹرز

کچن کاؤنٹر کو منظم رکھنے کے لئے trays ایک خفیہ ہتھیار ہے ان ٹریز میں آپ اپنے روزانہ استعمال کی ہر چیز چمچے، نمک، مرچ، مصالحے اور دیگر اشیاء خوبصورتی سے سجادیں کیونکہ آپ کو جب کچن کی صفائی کرنا ہوگی اسے کچن سے ہٹانا نہایت آسان ہوگا بجائے اس کے کہ آپ درجنوں چھوٹے ڈبوں کو اٹھائیں۔

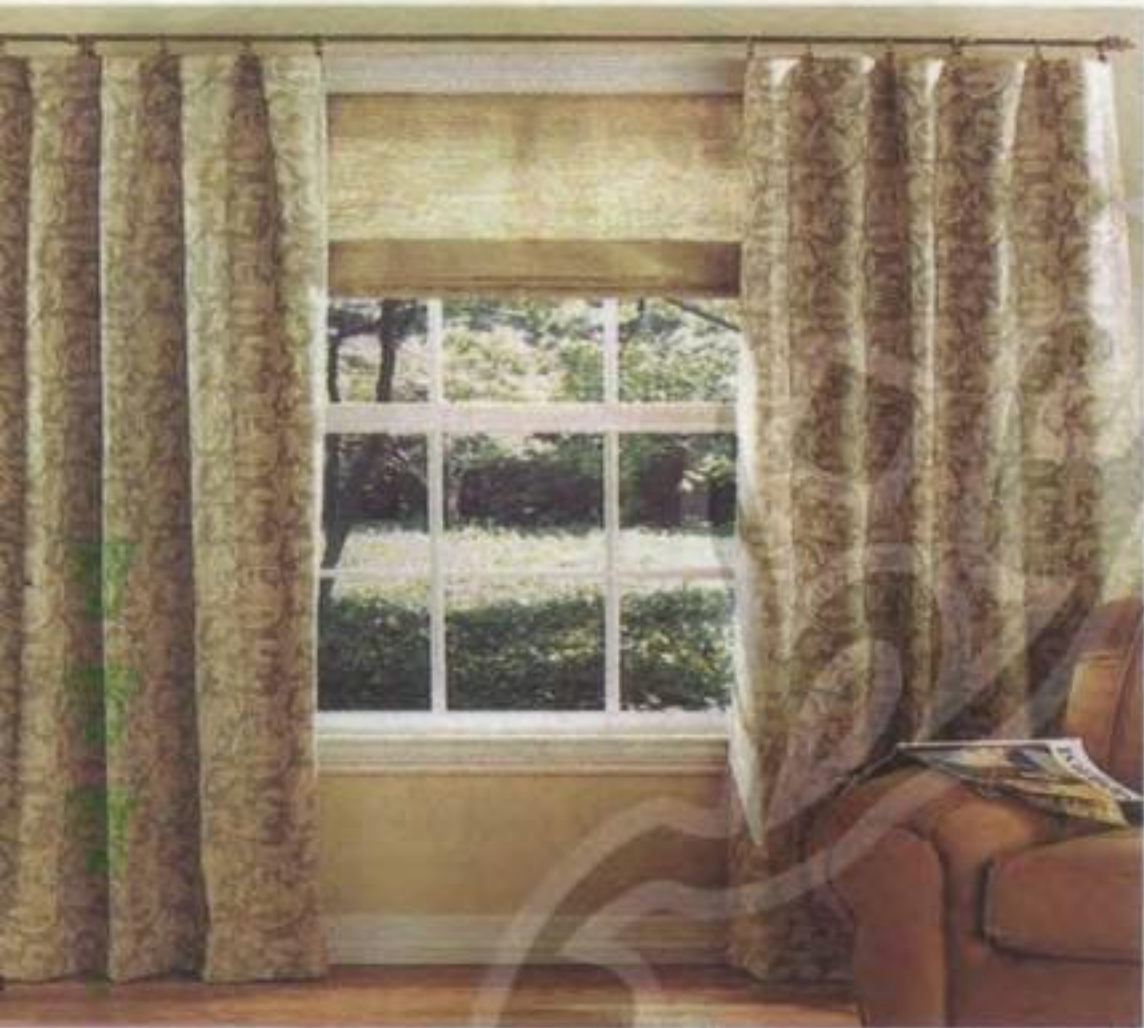
کتابوں، رسالوں کا اسٹینڈ

کھانے بنانے کے حوالے سے کتابوں کا ایک اسٹینڈ کوکنگ میگزین اور دیگر اہم چیزیں رکھنے کے لئے ایک موزوں انتخاب ہے اس پر آپ کچن سے متعلق کتابیں یوٹیلیٹی بلز، راشن کی لسٹ اور کیلنڈر رکھ سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ پورے ہفتے پکنے والے کھانوں کی ایک مزیدار لسٹ بھی یہاں رکھیں۔

صفائی کا شیڈول

کچن کی صفائی کے کام میں صرف پانچ منٹ لگیں گے اگر آپ نے ہمارے بتائے ہوئے طریق کار پر عمل کیا ہو یہ بھی ہوسکتا ہے کہ کسی کام میں آدھا گھنٹہ لگ جائے مگر یہ سوچ کر کام تو کرنا ہی ہے بروقت اپنا کام کرلیں۔

سوتی صافی

گھر کے کاموں میں استعمال ہونے والی صافیاں، تولیئے اور دیگر رومال وغیرہ کے لئے کچن کے دروازے کے پیچھے ایک ہک لگائیں اور اس پر سوتی صافیاں، رومال لٹکا کر رکھیں کیونکہ سوتی صافی اور تولیئے باآسانی دھوئے جاسکتے ہیں اور یہ سستے داموں بھی مل جاتے ہیں۔

پردے... روایت اور جدّت کے آرٹسٹک نمونے

نفاست اور جمالیاتی تسکین کے ذریعے

دنیا بھر کے رہن سہن میں پردوں کا استعمال ہوتا ہے یعنی مشرق، مغرب، شمال اور جنوبی دنیا کی کوئی بھی سمت ہو کوئی خطہ ہو، گھروں کی اندرونی آرائش میں پردوں کی اہمیت مسلمہ ہے۔

کھڑکیاں ہر گھر کی ضرورت ہیں۔ کوئی فن تعمیر ہو، دریچوں کی اہمیت یکساں رہتی ہے۔ ہوا کا گزر، روشنی کا انعکاس اور آرائشی نقطہ نظر سے ان دریچوں کی انفرادیت پردوں کی بدولت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ پچھلے دس برسوں سے پردوں کی سلائی، کپڑے، آرائشی زاویے اور دیوار کی سطح کے استعمال میں اسلوبیاتی انقلاب آچکا ہے۔ اب جب آپ جدید طرز کے آرائشی پردوں والے کسی کمرے میں قدم رکھتی ہیں تو طبیعت میں جمالیاتی تسکین کے سوتے پھوٹتے ہیں۔ آپ تازہ دم ہوجاتی ہیں۔ نفاست اور سلیقہ کا یہ امتزاج آپ کو خوشی دیتا ہے مگر یہ سب کچھ اتنا آسان نہیں ہے ذیل میں ہم بہنوں کی رہنمائی کے لئے جدید طرز کے پردوں سے متعلق کچھ ٹپس دے رہے ہیں جو یقیناً آپ کے لئے کارآمد ہوں گی۔

ڈوریاں (Ties)

پردوں کی ایسی قسمیں جس میں جوڑے فیتے یا پتلی ڈوری کے ساتھ ایک یا آدھے پردے کو تسمے کی مانند باندھ کر کھڑکی کو نیم وا دریچے کی شکل دی جائے۔ آپ ایسے پردوں کو روشنی کی ضرورت اور مقدار کے حساب سے اکٹھا کرکے علیحدہ سے ڈوری لگا دیں اور آدھے حصے کے پردے کو کھلا رہنے دیں۔

لوہے یا لکڑی کا ڈنڈا (Rod)

اب بیشتر ڈیزائنرز دھاتی میٹریل کے راڈ استعمال کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ پردوں کی دکانوں پر ہمہ اقسام اور مدھم رنگوں کی فنشنگ میں خاصے جاذب نظر راڈ دستیاب ہو رہے ہیں زیادہ تر Rings استعمال نہیں ہو رہے۔ اگر ہو رہے ہیں تو خاصے نفیس ہیں انہی کی وجہ سے پردوں کی ظاہری وضع قطع منفرد نظر آتی ہے۔

پلیٹیں یا شکنیں (Pleats)

ان سے مراد لی جاتی ہے کہ آپ نے پردے کی آرائشی زاویے سے کیسی پلیٹیں یا شکنیں ڈال کر ان کی جاذبیت بڑھا دی ہے۔ اب پلیٹیں بھی ہمہ اقسام کی نظر آرہی ہیں۔ باریک، درمیانی، زیادہ جگہ گھیرنے والی یا پنسل پلیٹ۔ کچھ

خواتین پردوں کے Header یعنی چھوٹے پردوں کی اوپری سطح کو ابھارنے والے پردے پسند کرتی ہیں یہ شاہانہ انداز کے پردے ہوتے ہیں۔ بڑے ڈرائنگ رومز میں خوب جچتے ہیں۔ دراصل بڑے پردے پر یہ چھوٹا پردہ دروازے کی بلندی سے حاشیے یا جھالر کی طرح لٹکتا ہے۔ دور اور قریب سے بہت خوبصورت نظر آتا ہے۔

پردے کا ٹیپ (Regis Tape)

یہ پردوں کو تین مختلف سمتوں سے کنڈے میں اٹکاتا ہے۔ اس کے ساتھ چھلوں کی حرکت یقینی ہوجاتی ہے۔ اگر آپ راڈ کو ڈھکنے والے پردے پسند کرتی ہیں تو اس کے لئے زائد کپڑا درکار ہوگا جو بلاشبہ دیکھنے میں بے حد پرکشش اور جاذب نظر ہوتے ہیں۔

لہریے دار (Wave)

پردوں کی یہ شکل ان دنوں مارکیٹ میں زیادہ نظر آتی ہے۔ یہ بے حد آرائشی نہیں ہوتے سادہ سے فریم یا ٹریک پر بڑے بڑے سوراخوں میں پروئے ہوئے لہر کی شکل کے یہ پردے ہر کمرے کے لئے موزوں ہوتے ہیں اس کے مخصوص HeaderTape کو مساوی لہروں کی مدد سے گویا مساویانہ پلیٹس میں بنایا جاتا ہے۔ بڑے بڑے رنگوں میں بڑی رسائی اور آرام سے کپڑے کے ہر طرح کے میٹریل کا گزر رہتا ہے۔ یہ پردے کھلے ہوں یا بند دونوں زاویوں سے پرکشش اور جاذب توجہ ہوتے ہیں۔

پردوں کا کیسے رکھنا ہے خیال

شاعر نے یہ کیا خوب کہا تھا کہ ”لے سانس بھی آہستہ کہ نازک ہے بہت کام“ تو اسی مصرعے کے مصداق ہم پردوں جیسی آرائش اور ضرورت کی چیز کو استعمال کرتے وقت چند احتیاطی تدابیر کا تذکرہ کرتے چلیں۔

• اگر آپ کے گھر میں ویکیوم (غالیچے صاف کرنے کی مشین) کلینر ہے تو اس کی مدد سے پردوں کی صفائی روزانہ کا معمول بنالیں۔ اگر آپ نے صفائی کی یہ عادت اپنالی تو جان لیجئے کہ ڈرائی کلیننگ اور دھلائی کے اخراجات پر قابو پالیں گی۔

• پردوں کے راڈ گرد آلود اور ٹیڑھے ہوسکتے ہیں چنانچہ ان کی صفائی بھی بہت ضروری ہے۔ کبھی گیلے کپڑے سے راڈ صاف نہ کریں۔

• پردوں کی لائننگ جالی دار کپڑے کی ہو یا نائلون مکس کئے ہوئے کسی میٹریل سے، دونوں ہی اضافی روشنی اور گرد وغبار کو پردے تک منتقل کرنے میں رکاوٹ بنتی ہے۔ یہ آپ کے قیمتی پردے کی محافظ بھی ہیں آپ تمام دن پردے نہ کھولیں گے تو قدرتی روشنی یا دھوپ کا گزر گھر میں ہونا مشکل ہوگا دوسرے پشت سے سورج کی تپش قیمتی پردے کی رنگت متاثر کرسکتی ہے۔ جالی دار لائننگ کا کپڑا سفید یا دودھیا ہو تب بھی خاصا مضبوط ہوتا ہے۔

• جب ماسی صفائی کے لئے آئے تو اسے ہدایت کردیں کہ پردوں کے زیریں حصوں کو پلاسٹک کورز سے ڈھاپ کر جھاڑو پونچھا لگائے ورنہ اگر قریب ہی کوئی کرسی رکھی ہو تو چند ساعتوں کے لئے انہیں اٹھا کے احتیاط سے رکھے۔ پونچھا سوکھ جائے تب پردوں کو برابر کردے۔

• اپنے پردوں کے ہکس، تمام آنکڑے یا کنڈے دھلائی سے پہلے نکال کر علیحدہ کردیں۔ اگر واشنگ مشین میں انہیں دھو رہی ہوں تو بھی یہ احتیاط ضروری ہے۔ قیمتی میٹریل کے پردے کبھی گھر پر یا عام دھوبی سے نہ دھلوائیں۔ خواہ پردے کتنے ہی چھوٹے کیوں نہ ہوں۔ ان کی ڈرائی کلیننگ ہی ہو تو بہتر ہے۔

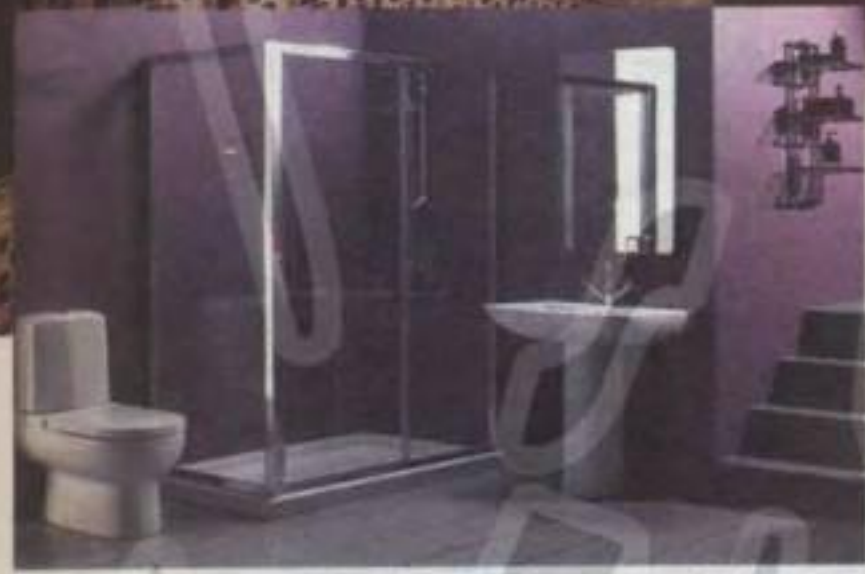
• کچھ پردے گھر پر دھلنے کی وجہ سے سکڑ جاتے ہیں۔ اس کا واحد آسان طریقہ یہ ہے کہ انہیں پھر ہاتھ ہی سے دھویا جائے اور اگر گھر میں لان یا چھوٹا باغیچہ ہو تو یہاں زمین پر بچھا کر سکھایا جائے اور تھوڑی تھوڑی نمی باقی رہ جائے تو گھر ہی پر یا دھوبی کے ہاں سے استری کروالیں۔ کپڑے کا فائبر، استری کی تیز حرارت کی وجہ سے اپنی اصلی حالت میں واپس آجاتا ہے۔

واش روم ہرگز بھی عام کمرہ نہیں

اسے آراستہ کیجیے تخلیقی اُپج سے

واش رومز کی بناوٹ اور آرائش بھی چاہتی ہے تخلیقی ہنر کا بھرپور امتزاج، حوائج ضروریہ کی تکمیل اور تازہ دم ہونے کے لئے اس کمرے کو جہاں پرکشش ٹائلیں اور سینیٹری فٹنگز ایک کیریکٹر عطا کرتی ہیں وہیں اس کمرے کو استعمال کرنے والوں کے لئے جمالیاتی پہلو سے متاثر ہونا بھی ضروری ہے۔ گھر کا ہر کمرہ آپ کو تازہ دم کر سکتا ہے۔ آرام دہ ہو تو اطمینان بخش کیفیت اور احساس دیتا ہے لیکن واش رومز کو جہاں حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق صاف و شفاف ہونا ضروری ہے وہیں اگر آپ اس میں سہولتوں کے انتخاب میں بہتر انداز میں سرمایہ کاری کر لیں تو یہ چیزیں مدتوں کارآمد رہیں گی۔ آپ چونکہ گھر کے مکین ہیں مالک ہیں تو مہمانوں کی نظر میں باذوق بھی سمجھے جائیں گے۔

ذیل میں کچھ آرائشی نکات درج کئے جا رہے ہیں دیکھئے تو آپ کے لئے کیسا تصور موزوں ہو سکتا ہے۔

- اگر آپ دیواروں پر پھولدار وال پیپر یا نہانے والے حصے کے اطراف نازک کونپلوں والے نقش پر مبنی کوئی پردہ لگا لیتی ہیں تو کمرے میں رونق آجائے گی۔
- آپ کے تولیے پھولدار ہوں یا سامنے نظر آنے والے حصے پر اپلک ورک کے ساتھ ایمبر ائیڈری کی گئی ہو تو بھی کمرے میں نکھار آجاتا ہے۔
- واش رومز کی دیواروں پر پیچ ورک کے تخیل سے میل کھاتی ٹائلیں آویزاں کرنے سے کمرہ جاذب نظر ہو جاتا ہے۔
- کچھ لوگ باتھ روم میں سفید ٹائلوں کے فرش اور دیواریں رکھنا مناسب خیال کرتے ہیں۔ اس رنگ میں خاصی وسعت ہوتی ہے آپ کو ٹب، ٹاول ہولڈر (تولیہ لٹکانے کا اسٹینڈ) اور کیبنیٹ کے رنگوں اور میٹریل سے، بہت حد تک جدت اور رنگ آمیزی کرنے کی گنجائش میسر آجاتی ہے۔ کوئی ایسا دھاتی پرکشش سا میٹریل دیکھ کر ٹاول ہولڈر لگا سکتے ہیں۔ صابن دانی، لیکوئڈ سوپ اور اسی طرح کی دیگر تعیشاتی اور بنیادی ضرورت کی اشیاء کمرے میں دھنک کے رنگ بکھیر دیتی ہیں۔ بے جان سے کمرے میں جان سی پڑ جاتی ہے اس لئے سفید رنگ سے نہ گھبرائیے یہ تو ایک ایسا سادہ کینوس ہے جو آپ کو رنگوں سے کھیلنے کی بھرپور آزادی دیتا ہے۔
- واش رومز اور سینیٹری فٹنگز میں اب حد درجہ تنوع آچکا ہے۔ اب نلکے وہ روایتی نہیں رہے اور Sink بھی خاصے آڑھے ترچھے، بیضوی اور گول زاویے سے بناوٹ کا نیا تصور پیش کر رہے ہیں۔ Taps بھی ایسے آرہے ہیں کہ جنہیں ہلکی سی جنبش کے بعد پانی رواں ہو جاتا ہے۔ دیواری آئینے بھی کونوں سے منفرد اسٹائل لئے ہوئے آرہے ہیں ان پر دھاتی نقوش بھی خاصے دلکش اسلوب کو ظاہر کرتے ہیں۔
- بیسن بھی سیرامک اور دیگر دھاتوں سے بننے لگے ہیں۔ یہ بھی ساخت سے زیادہ جمالیاتی حسن اجاگر کرنے کی تدبیر ہیں۔
- اب وہ زمانہ نہیں رہا کہ بالٹی اور مگ نہانے کے لئے کافی ہوتے تھے۔ اب غسل کرنے میں بھی اسٹائل، تخلیقی روش اور جدیدیت کا تصور پیش نظر رہتا ہے لہٰذا فوارے دار حمام لوگ زیادہ پسند کرتے ہیں۔ شاور لینا اب ایک ایسی عام اصطلاح ہو چکی ہے اب فری اسٹینڈنگ باتھ پرانی بات ہو گئی ہے اب لوگ فری اسٹینڈ شاور لینا پسند کرتے ہیں تو آپ بھی شاور کی تنصیب میں اچھے اور قابل پلمبر کی خدمات حاصل کیجئے۔ فٹنگز میں معیار اور کمپنی کی ساکھ ضرور مدنظر رکھیں۔ آپ کی فٹنگز پائیدار ہوں گی تو مدتوں کارآمد رہیں گی۔ اگر محض ڈیزائن کی بنیاد پر اشیاء خریدی جائیں اور وہ کچھ ہی عرصے میں ناکارہ ہو جائیں تو افسوس ہوگا۔
- اگر مکان زیر تعمیر ہو تو دوران تعمیر آپ باتھ روم شیلف بنوا سکتی ہیں لیکن اگر کیبنیٹ لگوانی ہو تو بھی جدت طبع اور تخلیقی اسلوب مدنظر رکھئے۔
- فیملی باتھ روم میں روزانہ استعمال کے لئے پلاسٹک کی صابن دانی بھی رکھی جا سکتی ہے مگر سیرامک یا کسی اور دھات کی بنی ہوئی شاندار سوپ ٹرے سیٹ کو شیلف میں رکھئے۔ دعوتوں یا تہواروں کے موقع پر انہیں سجائیے۔ یہ آرائش آپ کی حس لطیف کو ظاہر کرے گی اسی طرح اگر آپ روزانہ کوئی بیش قیمت صابن استعمال نہیں کرنا چاہتیں تو بے شک نہ کریں لیکن خاص مہمانوں کے لئے خوشبودار اور خوشنما رنگوں والے صابن سامنے رکھنا ضروری ہیں۔ یہ واش روم میں مہکتے ہوئے بھی بھلے لگیں گے۔
- شاور کیبنیٹ بلاشبہ ایک مہنگا شوق ہے لیکن بہت سے لوگوں کی حس لطافت اور جمالیاتی تسکین اسی طرح ہوتی ہے کہ وہ گلاس کی اس دیوار کے اندر شاور لینا چاہتے ہیں۔ سینیٹری فٹنگز میں یہ نازک سی الماریاں موجود ہوتی ہیں جنہیں احتیاط سے استعمال کیا جائے تو برسوں کارآمد رہتی ہیں۔ یہ نہایت نازک کیبنٹس ہوتی ہیں لہٰذا انہیں بچوں کے واش رومز میں نہیں لگوایا جا سکتا۔ اگر ماسٹر بیڈ کے واش روم میں آپ انہیں لگوا رہی ہیں تو بھی بچوں کو یہاں نہانے کی اجازت نہ دینے ہی میں بھلائی ہے کیونکہ اگر یہاں کوئی توڑ پھوڑ ہو گئی تو بچے زخمی ہو سکتے ہیں۔ ناگہانی سے بچیے اور اپنا واش روم صرف اپنے لئے مخصوص رکھیے۔
- کینڈی پنک کلر کے واش رومز خواتین کے لئے مخصوص ہوتے ہیں آپ اپنی نوجوان بچیوں کے واش رومز کو کینڈی پنک کے علاوہ لیمن کلر میں بھی بنوا سکتی ہیں۔ یہ دونوں رنگ تخلیقی صفات کی عکاسی کرتے ہیں۔ غرضیکہ اپنے تخیل سے کئی نئی چیزوں کا اختراع آپ کے سادہ سے واش روم کو بہت حد تک جاذب نظر، خوبصورت اور منفرد بنا سکتا ہے۔

ماحول دوست ری سائیکلڈ فرنیچر

نفاست اور وضعداری کا نمونہ

ماحول دوست اشیائے آرائش میں وضعداری اور نفاست کا تاثر ملتا ہے۔ یہ آپ کا بجٹ بھی متاثر نہیں کرتے اور کبھی کبھار پرانے فرنیچر کی خریداری کرنے میں بھی کوئی قباحت نہیں ہوتی۔ بسا اوقات کم قیمت میں بہت بڑھیا اور خوبصورت فرنیچر دستیاب ہوجاتا ہے۔ آپ ان کی تھوڑی بہت مرمت کروالیجئے، نئی پالش کر لیجئے یہ نئے نہ سہی مگر نئے جیسے ضرور ہوجائیں گے مگر خیال رہے کہ یہ صرف آپ جانتی ہیں کہ گھر کے کس گوشے میں کوئی سی میز، صوفہ، بک شیلف یا کوئی کرسی آپ نے کبھی پرانی فرنیچر مارکیٹ سے خریدی تھی۔ اس لئے سرمایہ کاری بھی کم سے کم کرنی ہوتی ہے۔ تھوڑی سی ذہانت برت کر اشیاء کی خریداری میں ڈیزائن کا جمالیاتی پہلو مدنظر رکھنا ضروری ہے۔

بوتلوں کو بنایئے Vase شو پیز

آپ کے گھر میں پلاسٹک اور شیشے کی خالی بوتلیں اکٹھی ہوتی ہیں جیسے منرل واٹر، جوس، کولڈ ڈرنکس اور دودھ جیسی پراڈکٹس کی بوتلیں ناکارہ سمجھی جاتی ہیں جبکہ ہوتی نہیں ہیں۔ اگر آپ بیش قیمت واز خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے تو کم از کم جدت طبع تو رکھتے ہی ہوں گے وہی کام میں لایئے ان میں سفید بوتلوں کو واز میں تبدیل کر سکتی ہیں۔ ان واز میں تازہ پھول، جڑی بوٹیاں، مثلاً تلسی، خشک جھاڑیاں سجائی جاسکتی ہیں۔ پودے شیشے کی بوتلوں میں اسی طرح پھلتے پھولتے ہیں جیسے گملوں میں نشوونما پاتے ہیں اس لئے پریشانی کی کوئی بات نہیں۔

کین کا فرنیچر آرام دہ اور ہوادار بھی ہے اور کم جگہ گھیرتا ہے

اور ان خوبیوں کے علاوہ یہ خاصا بجٹ دوست فرنیچر ہے۔ آسانی سے صاف بھی ہوجاتا ہے۔ چاہے تو سفید رنگ پینٹ کردیں چاہیں تو نیچرل اسٹائل میں رہنے دیں یہ دونوں پہلوؤں سے جاذب نظر رہتا ہے۔

پرانی بوتلوں کے کارک بھی ناکارہ نہیں ہوتے

اپنی قیمتی ٹیبل ٹاپ کو شدید سردی اور گرم کھانوں کی تپش سے محفوظ رکھنے کے لئے جن بوتلوں میں کارکس موجود ہوں وہ علیحدہ کرلیا کریں اور انہیں Trivet کی شکل دیں۔ یہ تپائی آپ کے فرنیچر کی سطح کو خراب نہیں ہونے دے گی۔ یہ ماحول دوست تپائی آپ کو بنانی مشکل نہیں لگے گی اگر نہ بنا پائیں تو کسی کارپینٹر سے مدد لے لیں اس میں کوئی پیچیدہ تیکنیکی مہارت نہیں کارکوں کو گلو سے جوڑنا اور ایک ماحول دوست چیز کرافٹ کرتی ہے۔

واش روم کی لائٹ مدھم کردیجئے

کبھی آپ علی الصبح بیدار ہوکر واش روم جائیں لائٹ آن کریں اور آنکھیں روشنی سے چندھیا جائیں تو یہ روشنی گل کردینے کو جی چاہتا ہے تو پھر کیا اندھیرے میں سارے کام کریں گی نہیں تو پھر صرف Fluorescent Light کو بدل دیں۔ پرانے فرنیچر کی مارکیٹ سے چاہیں تو کوئی فانوس خرید لیں اور اس میں توانائی بچانے والے LED بلبز لگالیں تاکہ کمرے میں حرارت بھی نہ بڑھے اور نیند گم آنکھیں خیرہ نہ ہوں۔

بچوں کو امان میں رکھئے

محفوظ ماحول ہر بچے کی ضرورت ہے

بچوں کے ساتھ جنسی زیادتی صرف پاکستان کا مسئلہ نہیں بلکہ یہ سنگین واقعات دنیا بھر میں پیش آتے ہیں۔ بچوں کے استحصال کے حوالے سے تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچوں کے ساتھ زیادتی کرنے والے افراد اجنبی لوگوں کی نسبت زیادہ تر قریبی افراد جن میں ملازمین اور خاندان کے افراد شامل ہوتے ہیں۔ زیادتی کے بعد کئی بچوں کو قتل کرنے کی وارداتیں بھی ہوتی ہیں۔ جن بچوں کو قتل نہیں کیا جاتا انہیں مسلسل دباؤ میں رکھا جاتا ہے اور ہراساں کیا جاتا ہے۔ اس طرح اخلاقی جرائم میں ملوث افراد بچے کو اپنی گرفت میں رکھتے ہیں۔ ترقی یافتہ ممالک میں حکومتیں یا غیر منافع بخش تنظیمیں اس قسم کی معلومات سے عوام کو وقتاً فوقتاً آگاہ کرتے رہتے ہیں تاکہ عوام کی تربیت ہوتی رہے پاکستان میں ایسے ادارے کم ہیں بہرحال جنسی استحصال کے خلاف لکھے گئے خطوط، برقی پیغامات سے ضروری اور بھلا کام یہ ہے کہ وہ بچوں سے پیار کے انداز میں باتیں کرنے کی عادت ڈالیں۔ اگر آپ کے بچے اسکول جاتے ہیں تو ان کی نگرانی بہت ضروری ہے۔ وین ڈرائیورز، اسکول میں صفائی کرنے پر تعینات عملہ، کوئی ٹیچر یا اسٹاف ممبر، کون ہے جو بچے سے بہت قریب ہے اور نہ صرف قریب ہے بلکہ اپنے مذموم مقاصد کی تکمیل کرنے کی کوشش میں مصروف ہے۔

بچوں سے ہنستے کھیلتے ہوئے حساس موضوعات پر بات کر لینی چاہیے تاکہ اگر انہیں کچھ الجھنیں لاحق ہوں تو بچہ بتا سکے۔

بچوں کے دوست اس سے کس قسم کی باتیں کرتے ہیں۔ ان کے درمیان روابط اور رشتوں کی کیا شکل وضع ہے۔

اگر کوئی بچے کو غیر معمولی توجہ اور تحفے دے رہا ہو یا بچے کی پسندیدہ چاکلیٹ بار بار دیتا ہو وہ شخص کون ہے اس کے مقاصد کیا ہیں؟

بچوں کو گھر میں پیار کا ٹانک دیجئے

جن بچوں کو گھریلو فضا میں تلخیاں، نفرتیں، کدورتیں، مالی تنگی، اخلاقی پستی اور جہالت کا سامنا کرنا پڑتا ہے ان کی شخصیت میں اخلاقی اقدار نہیں پنپ سکتیں وہ جواباً مجرمانہ ذہنیت کے رویوں کا پرچار کرتے ہیں۔ اگر بچے کو گھر میں پیار نہیں ملتا تو وہ باہر تلاش کرتے ہیں۔ بچوں کو مالی ہی نہیں جذباتی آسودگی اور پناہ بھی درکار ہوتی ہے۔ بچوں کو ڈپریشن اسی صورت میں ہوتا ہے جب وہ نا آسودہ خواہشات کے ردعمل سے گزرتے ہیں۔ اسی طرح کچھ بچے بڑوں جیسی گفتگو کرنے لگتے ہیں یا پھر غیر اخلاقی زبان میں گفتگو کرتے ہیں ایسی صورتحال کو پھلنے پھولنے اور پختہ عادت بن جانے سے پہلے ہی تبدیل کرنا اور تربیت کرنا ضروری ہے۔ والدین کو دوستوں کے انتخاب میں بچے کی رہنمائی کرنی پڑے گی اور بہت سمجھدار ہیں وہ مائیں جو بچیوں کو اجنبی خاندانوں میں تفریح کی غرض سے تنہا نہیں بھیجتی یا دیگر سرگرمیوں میں اپنی اولاد پر کڑی نظر رکھتی ہیں۔ اگر گھر میں بچوں کو پیار کا ٹانک مل جائے تو وہ بداخلاق لوگوں سے مراسم نہیں بڑھاتے اور نہ ہی مجرمانہ ذہنیت کا شکار ہی ہوتے ہیں۔

کہیں بچے تشدد کا شکار تو نہیں ہو رہے

بچوں کو کپڑے بدلواتے وقت ان کا جسم یا استعمال شدہ کپڑے غور سے دیکھا کیجئے جسم پر کوئی چوٹ کا نشان، نیل، کھرنچ یا سوجن ہو تو فوراً سوال کریں کہ یہ کیسی علامات ہیں۔ ممکن ہے بچے کو گرنے سے ہی چوٹ لگی ہو تاہم ان کے اسباب کا علم رکھنا بہت ضروری ہے۔ معاشرے میں اس برائی کے پھیلاؤ کی دیگر وجوہات کے علاوہ سب سے بڑا سبب والدین کی بچوں کی طرف عدم توجہی ہے۔

بچوں پر جنسی تشدد کے خلاف ملکی سطح پر کام کرنے والی ایک غیر سرکاری تنظیم کی جانب سے اکٹھے کئے گئے اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں گذشتہ پانچ برسوں کے دوران مجموعی طور پر بچوں کے ساتھ جنسی زیادتی میں اضافہ ہوا ہے۔ صرف کراچی میں گذشتہ سال ماہ دسمبر کے پہلے ہفتے تک ایک ہزار پانچ سو بچوں کو جنسی تشدد کا نشانہ بنایا گیا ان میں سے 122 بچوں اور بچیوں کو جنسی تشدد اور بدفعلی کرنے کے بعد قتل کر دیا گیا۔ اس طرح گذشتہ پانچ سال کے اعداد و شمار پر نظر ڈالی جائے تو 8 ہزار سے زائد بچوں کے ساتھ زیادتی ہوئی جبکہ 18 سو بچوں کو اس عمل کے بعد قتل کر دیا گیا۔ جب تک معاشرے میں اس طرح کے حساس موضوعات پر بات کرنا معیوب سمجھا جاتا رہے گا اخلاقی جرائم بڑھتے رہیں گے۔

جو بچے انٹرنیٹ استعمال کرتے ہیں ان کی کڑی نگرانی کی ضرورت ہے والدین انہیں سمجھا دیں کہ اپنا ذاتی یا گھر کا فون نمبر کبھی نیٹ پر استعمال نہ کریں۔ بچوں کو یہ بھی سمجھا دیں کہ اپنے اسکول اور کلاس کے بارے میں کوئی معلومات اجنبی لوگوں کو نہ دیں۔ اگر کوئی دوست یا اجنبی شخص انہیں کوئی ویب سائٹ دیکھنے کو کہتا ہے تو بچے کو پابند کیجئے کہ پہلے والدین سے بات کرے، اجازت لے اور والدین پر بھی فرض ہے کہ انٹرنیٹ کی سرگرمیوں پر خوشگوار رویوں کے ساتھ نظر رکھی جائے جو بچے کو بھی بری نہ لگے اور بچے اپنے ہوں یا کسی دوسرے کے وہ قوم کا مستقبل ہی ہوتے ہیں۔ والدین اجتماعی بھلائی کے لئے بچوں کو زیادہ محفوظ ماحول دینے پر ایک دوسرے کا ساتھ دیں۔ بچوں کو تناؤ کی کیفیت سے نجات دلائیں۔ ایسے کم علم والدین جو کبھی اس قسم کے سانحات سے نہ گزرے ہوں انہیں بھی وقتاً فوقتاً ان واقعات کے اسباب اور نتائج سے آگاہی ملنی چاہیے اور یہ اسی طرح ممکن ہے جب میڈیا ان موضوعات پر مکالمہ جاری رکھے گا۔

گلیمر اور ذہانت کا ملاپ

زینب قیوم کی یہ ہوئی پہچان

کچھ شخصیتیں اور کچھ چہرے بڑے ہمہ جہت ہوتے ہیں جیسے زینب قیوم ہیں۔ آپ نے انہیں سلگتے ہوئے سماجی موضوعات پر ٹاک شوز بھی کرتے دیکھا ہوگا اور اداکاری کے علاوہ ریمپ پر واک اور میگزین شوٹ میں بھی۔ زینب گفتگو کرتی ہیں تو ذہانت سے متاثر بھی کرتی ہیں۔ فوٹو جینک ہیں اور بہت حد تک خود کو اسمارٹ رکھے ہوئے ہیں تصاویر میں بھی ان کی تاثراتی کشش دیکھنے والوں کا دل موہ لیتی ہے۔

شوبز کی چمکتی دمکتی دنیا میں بہت ہی کم ایسے چہرے ہیں جنہیں بات کرنے کا سنجیدگی سے شعور ہو۔ اداکاری کرتے وقت سپاٹ چہرے اور سرسری طور پر کسی کردار کو پورٹرے کرتے دیکھنا ہو تو ہر روز شام کو چینل بدلتے ہوئے دیکھتے جایئے بہت کم اداکارائیں ایسی ہیں جن کے کام کو دیکھیں تو نگاہیں اسکرین پر ٹھہری سی جاتی ہیں اور ہم چینل بدلنا بھول جاتے ہیں۔ آج کل مقامی چینل سے فصیح باری خان کی سیریل تار عنکبوت پیش کی جارہی ہے جس میں بہت دن بعد زینب قیوم ایک مرکزی کردار میں نظر آرہی ہیں۔

گلیمر کی اس دنیا میں ان کے قدم رکھنے کا دلچسپ واقعہ یہ ہے کہ وہ نظر کا چشمہ اور بریسز لگائے بے فکری سی گھوما پھرا کرتی تھیں۔ فیشن کا کچھ پتا نہ تھا کس چڑیا کا نام ہے۔ ایک مرتبہ فیشن شو میں بیک اسٹیج پر ماڈلز اور ڈیزائنرز کی مدد کررہی تھیں۔ کوئی ایک ماڈل نہ آسکی تو میراث کی نیلوفر شاہد نے انہیں ریمپ پر واک کے لئے تیار کرلیا۔ ایک نئے عکاس اطہر شہزاد سے ان کی تصویریں بنوائی گئیں۔ آج اطہر فیشن انڈسٹری کے عکاس حضرات میں ایک جانا پہچانا بلکہ معروف ترین نام ہے۔ مگر ٹھہریئے کچھ باتیں زینب کی زبانی سنتے ہیں۔

”آپ کیا سمجھتی ہیں صحیح وقت میں ماڈلنگ کے کیریئر سے وابستہ ہوئی تھیں؟“

”نہ صرف صحیح وقت بلکہ نمایاں پوزیشن بنانے میں بھی کامیاب رہی۔ لیکن میں نے بہت محنت کی ہے۔ میری کامیابی میں قسمت کے اچھے ہونے کا بھی اتنا ہی دخل ہے۔ میرے کیریئر کے آغاز میں بہت سلجھی ہوئی اور مشاق ماڈلز کامیابی کا سفر جاری رکھے ہوئے تھیں ان میں تانیہ شفیع خان، ونیزہ، ایرج، عفت اور آمنہ حق کے ساتھ فریحہ الطاف جیسی پروفیشنل کوریوگرافر اور اسٹائلسٹ نبیلہ نے مجھے سپورٹ کیا۔ یہ سب شخصیات مل کر ماڈل کے کیریئر کو بناتی تھیں۔ آج بھی کوئی ماڈل بیٹھے بٹھائے نہیں بنتی“۔

”آپ نے اداکاری بھی کی، میزبانی بھی اور سپر ماڈل تو ہیں ہی کس کام میں زیادہ دل لگا اور لطف آگیا؟“

”یہ سوال تو ایسا ہے جیسے کوئی مجھ سے پوچھے کیا آپ کو Sushi پسند ہے بریانی یا اسٹرابیری سوفلے؟ یہ سب تو مختلف ذائقے ہیں جو پیٹ کو صرف بھرتے نہیں یہ خوش ذائقہ ہیں اور تنوع دیتے ہیں۔ اسی طرح اداکاری، میزبانی اور ماڈلنگ تصویر کے مختلف رخ ہیں اور ہر رخ کا اپنا علیحدہ تخیل ہے۔ میزبانی کرتے وقت آپ بہت حد تک نیچرل نظر آتے ہیں۔ سماجی موضوعات کے پروگراموں میں مجھے میرے مطالعے کے شوق نے بہت مدد دی۔ ایکٹنگ میرے لئے خاصا چیلنجنگ کام ہے“۔

”مستقبل قریب میں آپ کیا کچھ مزید کریں گی؟“

”میں ٹاک شو ایک بار پھر کرنا چاہوں گی اور اداکاری کا سلسلہ اسی طرح جاری رکھوں گی“۔

”آپ نو آموز ماڈلز کو کیا کوئی Tips بتانا چاہیں گی؟“

”میں نہیں سمجھتی کہ کسی کو Tips کی ضرورت ہے۔ وقتی کامیابی، شہرت اور حد سے زیادہ اپنی صلاحیتوں پر اعتماد ہی ماڈلز کو لے ڈوبتا ہے۔ ہمیں ان حرفوں کے معنی کو سمجھنا چاہئے۔ احمقوں کی جنت وقتی طور پر بہت خوشی دیتی ہے لیکن تعلیم ادھوری چھوڑ کر ماڈلنگ کو کیریئر بنانا کسی طرح بھی مناسب نہیں۔ اس کیریئر میں بھی تعلیم اور مشاہدہ ہی آپ کو ترقی کے زینے عبور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ ہم نے اپنی عزت کروائی تو لوگوں نے عزت کرنا شروع کی۔ اگر نئی ماڈلز بھی اپنی عزت کروائیں گی تو ضرور اچھا مقام حاصل کریں گی“۔

”آپ اپنے آپ کو فٹ کیسے رکھتی ہیں۔ ورزش سے، کم کھانا کھا کر یا کچھ بھی محنت نہیں کرنی پڑتی؟“

”میرا وزن تو گھٹتا بڑھتا رہتا ہے۔ میں ذرا سی بداحتیاطی کرلوں تو وزن بڑھ جاتا ہے۔ اس لئے ٹینس کھیلتی ہوں، تیراکی کرتی ہوں اور پابندی سے جم جاتی ہوں لیکن کھانے کی بھی بہت شوقین ہوں۔ بہت مرتبہ غذائی ماہرین سے مشورہ کرتی ہوں کہ کیا کھاؤں کتنا کھاؤں اور کب کچھ نہ کھاؤں۔ میں ہر موسم میں سادہ پانی پیتی ہوں اور صرف سبز چائے لیکن دماغی چستی کے لئے چائے کے بجائے بلیک کافی پیتی ہوں“۔

”گذشتہ سال گرمیوں کے موسم میں ذی کیو لان بھی متعارف ہوئی کیا ڈیزائننگ سے رغبت ہے یا صرف برانڈ ایمبیسیڈر رہیں آپ؟“

”برانڈ ایمبیسیڈر رہوں اور ZQ Lawn اسٹار ٹیکسٹائلز والوں نے متعارف کرائی۔ اس پروجیکٹ کا حصہ بن کر مجھے فخر ہوا۔ اس کے علاوہ پچھلے سال مجھے بہترین ماڈل قرار دیا گیا۔ پچھلے چار برسوں سے میں ایک موبائل نیٹ ورک کی ایمبیسیڈر رہی ہوں اس کے بعد لان کی تشہیری مہم کے دوران سری لنکا، جارڈن، عمان، ممبئی، دہلی، بنکاک، لاس اینجلس، لندن، واشنگٹن، پیرس، کوالالمپور، سنگاپور، شکاگو، نیویارک، ہوسٹن اور دبئی میں اس پاکستانی صنعت کے فروغ کے لئے منعقد کی جانے والی نمائشوں اور شوز کی بے پناہ مصروفیات رہیں۔ اس لان کے پرنٹس اور رنگ دوسروں سے، بہت مختلف تھے اور نہایت جاذب نظر بھی“۔

”آج کل آپ کن کن ڈرامہ سیریلز میں نظر آرہی ہیں؟“

”یہ آپ نے اچھا سوال کیا۔ ہر چینل ہر وقت نہیں دیکھا جاتا مگر مختلف چینلوں پر آپ مجھے دیکھ سکتے ہیں ”درد آشنا میرا، تار عنکبوت، قرض، دل مجبور سا لگے اور ان سنی“ ان تمام سیریلز میں میرا کردار اچھا ہے“۔

”ان میں سے کوئی جو آپ کی شخصیت سے قریب ترین ہو؟“

”کوئی ایک بھی نہیں، مجھے رونے دھونے والے کردار بھی ملتے ہیں جو مجھے اذیت میں مبتلا کرتے ہیں کیونکہ میں زندگی کا روشن پہلو دیکھنے والی لڑکی ہوں اور مجھے بہت محنت کرکے خود کو مظلوم اور دکھی ظاہر کرنا پڑتا ہے مگر یہی تو اداکاری کا فن ہے“۔

Melbourne میلبورن

حیرت انگیز حد تک خوبصورت میلبورن... آسٹریلیا کا ایک اہم شہر

یہ پرکشش خریداری اور سیر و سیاحت کا دلنشین مرکز ہے

اگر آپ آسٹریلیا کے شہر سڈنی گئے ہیں اور میلبورن نہیں گئے تو جان لیجئے کہ خود پر ظلم کیا ہے۔ اگر دونوں شہروں میں گھومے پھرے ہیں تو پھر یہ فیصلہ کرنا مشکل ہے کہ کون سا شہر کس دوسرے شہر سے دلکش اور ناقابل یقین حد تک دلنشین ہے۔

آج ڈالڈا کا دسترخوان ان صفحات کے ذریعے آپ کو میلبورن کی سیر کروا رہا ہے۔ پڑھیے اور واقفیت حاصل کر لیجئے اس دنیا کے پرشکوہ مقام سے۔

یوں تو پچھلے چند برسوں سے سڈنی ہی بین الاقوامی شہر قرار پا چکا ہے۔ اس کے تعلیمی ادارے، تفریحی مقامات، شہری سہولتیں، طبی خدمات، ہوٹلز اور ریسٹورنٹس اور دیگر فنون کے تربیتی مراکز سب ہی توجہ طلب رہے۔ پاکستانی اور دیگر ایشیائی ملکوں کے طلباء کثیر تعداد میں یہاں آ کر آباد ہوئے۔ کئی کاروباری شخصیات آئی کونز بنیں اور اب بھی درجہ اعلیٰ کی کئی خدمات ایشیائی باشندوں کی مرہون منت عوام الناس تک منتقل ہو رہی ہیں۔

اگر سڈنی ساحلی مال برداری اور بندرگاہ کی وجہ سے شہرت رکھتا ہے تو میلبورن عجائب گھروں، آرٹ گیلریز، ایشیائے خورد و نوش کی مارکیٹوں اور بوتیکوں کی وجہ سے شہرت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ میلبورن میں قدرے زیادہ خوش ذائقہ کھانا عارضتاً حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کھانوں کے دلدادہ ہیں تو میلبورن آپ کو قطعاً مایوس نہیں کرے گا۔

یہ آسٹریلیا کا مرکزی اور کاسموپولیٹن شہر ہے جسے کوئن وکٹوریہ کے نام سے موسوم کیا گیا ہے۔ یہ شہر آئرش، چین اور جرمنی کی ثقافت کی عکسی تصویر ہے۔ ذیل میں ہم میلبورن کے چند خاص تفریحی و سماجی سرگرمیوں سے متعلق مقامات کا حوالہ دے رہے ہیں جنہیں دیکھے بنا آپ وطن واپسی کا تصور بھی نہیں کر پائیں گے۔

Fitzroy Garden

وہ صنوبر کے درخت ہوں، شاہبلوط کے یا سیب اور آڑو کے یا پھر چیڑ کے یہاں قدم قدم پر آپ کو خوش آمدید کہتے نظر آتے ہیں۔ ہریالی ایسی کہ جوتوں سمیت گھاس پر چلنا تہذیب کو روانہ ہوا اور ہم نے وہاں لوگوں کو جوتے ایک جانب رکھوا کے سردی گھاس پر ٹہلتے دیکھا۔

Philip Island

میلبورن شہر سے 90 منٹ کے فاصلے پر موجود اس سیرگاہ میں دریائی اور سمندری پرندے، چرند دیکھنے اور گولف کھیلنے جیسی سرگرمی اختیار کی جا سکتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی میلبورن میں کئی دوسری جگہوں پر Hiking سے Gulfing اور Surfing کر سکتے ہیں۔

Plat du jour

اگر آپ فرانسیسی کھانوں کے شائق ہیں تو انتظامیہ نے آؤٹ ڈور ٹیرس پر مختلف خوشبودار موم بتیاں جلا کر ماحول کو بہت حد تک رومان پرور کر دیا ہے۔ سیاح آپ کو یہیں براجمان نظر آتے ہیں۔

میلبورن شہر میں آپ کو 75 سے زائد مختلف کھانوں کی ورائٹی دستیاب ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ بچہ بچہ کھانے کا ذوق رکھتا ہے اور اسے مقامی و غیر مقامی کھانے کھا کر مصالحوں کی خوب پہچان ہو چکی ہے۔

دریائے یارا اور اس کی دلنشیں وادی (Yarra River)

قدرتی مناظر تو وہی روایتی ہو سکتے ہیں لیکن انسان کی تخلیقی ہنرکاری اور باغبانی میں انفرادیت کی عکاسی اسے تعجب خیز بنا دیتی ہے۔ اس وادی میں ترتیب و تنظیم کی ہنرکاری دیکھی جا سکتی ہے۔ درختوں کی کانٹ چھانٹ کے عمل میں ماحولیاتی آلودگی اور غلاظت کہیں نظر نہیں آتی۔

دریائے یارا میں کشتی رانی سے لطف اندوز ہو کر Laughan ہوٹل میں لنچ کیا جا سکتا ہے۔ یہاں سب سے اچھی بات اوپن کچنز ہیں آپ شیفز اور ان کے معاونین کو کھانا پکاتے ہوئے دیکھئے۔ چاہیں تو اپنے دیسی اسٹائل کے مصالحوں اور Sauces کی مقدار بڑھوالیں یہ لوگ برا نہیں مانتے۔ آخر آپ ان کے گاہک ہیں۔ کیا آپ کو فریش لابسٹر پسند ہے یا آپ جاپانی ڈش سوشی کھانا چاہتے ہیں! کچھ اور آگے بڑھئے پہلے اجزاء کی تازگی یا باسی پن پر نگاہ دوڑالیں۔ ہمارا دعویٰ ہے انتظامیہ آپ کو مایوس نہیں کرے گی۔

کراؤن ٹاورز Crown Towers

دریائے یارا سے متصل یہ عمارت اپنے قرب و جوار میں ریسٹورنٹس کی وسیع تعداد رکھتی ہے گویا یہاں ایک جال سا بچھا ہوا ہے اور سرِ شام یہاں ہجوم بڑھ جاتا ہے تب ریسٹورنٹس سے باہر اضافی نشستیں لگا دی جاتی ہیں۔

خریداروں کی جنت

کسی بھی دوسرے ملک میں جا کر کچھ سووینئر تو خریدے ہی جاتے ہیں۔ آپ بھی اپنے لئے یا عزیز و اقارب کو دینے دلانے کے لئے کچھ خریدنا چاہیں تو Gertrude Street ضرور جائیں۔ یہاں اس اسٹور میں ایک ہی چھت تلے ملبوسات، ان کے لوازمات اور مختلف دہائیوں کے Trends دیکھ کر قیمت کا اندازہ کر کے مقامی مارکیٹوں اور Fitzroy Suburb میں جا کر خریداری کی جا سکتی ہے جہاں بڑے اسٹوروں کی نسبت کم قیمت پر اچھی چیزیں دستیاب ہو جاتی ہیں۔

میلبورن کا موسم

یہ شہر ایک ہی دن میں چاروں موسم دکھا دیتا ہے۔ کبھی بہار کا آدھا دن گزرتا ہے تو کبھی بارشوں کی جھڑی لگ جاتی ہے تاہم ہر دن پہلے دن سے زیادہ نکھار لے کر آتا ہے۔ اگر آپ میلبورن جانا چاہتے ہیں تو ستمبر سے مارچ تک شدید سردیوں کا موسم ہوگا جبکہ جون سے اگست تک بھی ذرا سردی کم ہو جائے گی مگر ہم کراچی والوں کے لئے یہ پورا سال ہی اپنی گرفت میں سردیاں رکھنے والا ملک ہے لہٰذا جب بھی جائیں گرم کپڑے ہمراہ لے جائیں۔

Albert Park

یوں تو یہ شہر تھیٹرز، عجائب گھروں اور ریسٹورنٹس کا ہے لیکن ہریالی کی بھی کچھ کمی نہیں ہے۔ البرٹ پارک اور مڈل پارک جدید صنعتی و ثقافتی مراکز کے درمیان تھکے ماندے لوگوں کے ستانے کی بہترین جگہیں ہیں۔ علاوہ ازیں Royal Botanic Gardens کا لینڈ اسکیپ نہایت قابل دید ہے۔

لذتِ کام و دہن کے سلسلے

اگر بہت اچھی کافی پینی ہے تو St Ali Coffee Roasters جائیے یہ جنوبی میلبورن کی نہایت ذائقہ دار کافی پیش کرنے والا آؤٹ لیٹ ہے۔ گرین بینز کے ساتھ اس کیفے کی کافی پورے میلبورن میں شاید ہی کہیں ملتی ہو۔

غرضیکہ آسٹریلیا بحرِ ہند اور پیسیفک اوشنز کا جزیرہ ہے۔ دنیا کے مضبوط ترین معیشت کے حوالے سے یہ ملک 13 ویں نمبر پر ہے جہاں عام آدمی کی معیشت کمزور نہیں اور اس سے بھی اہم بات تعلیمی شعبے میں سرکاری اور عوامی دلچسپی اور معیار کا استحکام ہے ترقی پذیر دنیا کے طلباء کے لئے میلبورن آسٹریلیا کی ڈگری فخر اور وقار کی علامت ہے اور امریکہ کے علاوہ دیگر یورپین ملکوں کے اخراجات سے بہت حد تک قابلِ برداشت بھی!

پروانہ

آخری قسط

تحریر: حسنین نازش

اگر میرا میڈیکل بورڈ اے گریڈ میں ہوگیا تو پھر مجھے ایک کے بجائے دو پنشنز ملیں گی اور میری جگہ تیری پکی نوکری سرکار تمہیں عطا کردے گی۔ A گریڈ بورڈ کے لئے مجھے سرکاری ہسپتال کی ایمرجنسی کی چار رپورٹوں کی ضرورت ہے میرے پاس دو رپورٹس موجود ہیں بس دو مزید رپورٹس میسر ہو جائیں تو میری ریٹائرمنٹ ہوجائے گی اور میں اپنا مکمل علاج بھی تیری منشاء کے مطابق کرواؤں گی۔

حسن اپنی امی کے ہاتھ منہ دھلاتا، ہاتھوں اور پاؤں کے بڑھے ہوئے ناخنوں کو تراشتا ان کے سر کے بالوں کو سنوارتا اور اپنی بساط کے مطابق سر کی چٹیا تک خود گوندھتا۔ کبھی کبھار ان کی آنکھوں سے پانی بہنے لگتا تو فوراً روئی یا ٹشو پیپر سے صاف کرتا الغرض ہروقت وہ کسی نہ کسی طور پر ان کی خدمت وتیمارداری پر مامور رہتا اس تمام عمل میں اسے اس قدر سکون اور روحانی طمانیت نصیب ہوئی کہ ایسا سکھ اور چین اسے زندگی بھر نصیب نہ ہوا تھا اور اسے اب اسی زندگی سے پیار ہونے لگا تھا اور اسی زندگی کو وہ اپنی کل کائنات اور سرمایہ حیات تصور کرنے لگا۔ اسے ایسا محسوس ہورہا تھا کہ جیسے والدہ کی خدمت کرتے ہوئے ان کی روح اس میں حلول کرگئی ہے۔

رات کی سیاہی مزید گہری ہوتی چلی جارہی تھی، ہسپتال کی تمام وارڈز کی بتیاں بجھادی گئی تھیں مگر سی۔سی۔یو وارڈ کے شیشوں سے برقی روشنی ماحول کو منور کررہی تھی۔ حسن کے دائیں ہاتھ میں تسبیح تھی جس کے ایک ایک دانے کو وہ نہایت خشوع وخضوع سے پڑھ رہا تھا اور اسے اپنی اٹھائیس سالہ زندگی میں جس قدر وظائف یاد تھے وہ ان وظائف کا ورد کرنے لگا۔ اسی لمحے ایک نرس نے ان کا بخار چیک کیا تو اسے تشویش لاحق ہوئی اس نے کمرے میں ایئر کنڈیشن کے درجہ حرارت کو مزید کم کیا اور ایک اسٹیل کی ٹرے حسن کے ہاتھ میں تھمائی کہ وہ اس میں پانی بھرے اور پٹیاں اس ٹرے میں بھگو بھگو کر مریضہ کے ہاتھ پاؤں اور ماتھے پر رکھے تاکہ بخار کی شدت میں کمی لائی جاسکے۔

حسن بڑی تندہی اور محبت کے ساتھ پٹی کو اس ٹرے کے پانی میں بھگو کر اپنی والدہ کے ہاتھوں، بازوؤں اور پیروں پر ملتا پھر اسی ٹرے میں بھرے پانی سے پٹی بھگو کر ان کے ہاتھوں اور پیروں پر رکھ دیتا۔ یہ سب کچھ کرتے ہوئے اسے دلی سکون اور اطمینان حاصل ہورہا تھا۔ آج تک تو وہ ان کی زندگی اور صحت دونوں کی دعائیں مانگ رہا تھا مگر والدہ کو موت کے دہانے میں جاتے ہوئے دیکھ کر وہ دعائیں کررہا تھا کہ اللہ اس کی امی کو زندگی دے اگر صحت دینا بارگاہ الٰہی کو منظور نہیں تو نہ سہی مگر زندگی تو دے دے۔ اگر اس کی والدہ اسی حالت میں ہسپتال کے اس بیڈ پر کئی سال بھی پڑی رہیں تو اسے اپنے پروردگار سے کوئی گلہ نہ ہوگا اور وہ یونہی اپنی تمام عمر ہسپتال کے اس وارڈ میں کبھی ان کی سرہانے کھڑے کھڑے اور کبھی پاؤں میں سر رکھ کر گزار دے گا۔

مریضہ کے پاؤں پٹیوں سے بار بار دھلنے اور نچوڑنے کے عمل سے اسٹیل کی ٹرے کا پانی گدلا ہوچکا تھا اس لئے حسن نے ٹرے کا پانی بدلنے کی غرض سے واش روم جانے کا قصد کیا مگر جب وہ واش روم کے بیسن میں پانی گرانے لگا تو اسے ایک انوکھا خیال آیا کہ یہ پانی اس کی ماں کے قدموں سے دھلا ہوا ہے، یہ تو مقدس پانیوں میں سے ہے۔ یہ ان قدموں کی کثافتوں کو مصفیٰ کئے ہوئے جن کے نیچے اس کی جنت ہے۔ اس نے سوچا اگرچہ میں نے ماں کی کوئی خاص خدمت نہیں کی مگر ماں کی خدمت کا حق کون ادا کرسکتا ہے۔ یہ بات ذہن میں آتے ہی اس نے آؤ دیکھا نہ تاؤ اور اس ٹرے کو منہ سے لگا کر ایک ہی سانس میں بظاہر کثیف مگر شہد سے میٹھا اور آب حیواں سے زیادہ شافی پانی پی لیا۔ پانی پینے کے بعد اس نے محسوس کیا کہ جیسے اس کے رگ و ریشے میں ایک فرحت بخش تازگی امڈ آئی ہو اور وہ جیسے پھر سے جی اٹھا ہو۔

یونہی تین دن گزر گئے اور چوتھے روز بعد نماز مغرب جب حسن امی جی کے پاؤں دھلا رہا تھا تو یکدم مریضہ کے بستر کے عین اوپر نصب الیکٹرانک مانیٹر نے خطرے کی گھنٹی بجانی شروع کردی حسن کے تو جیسے پیروں تلے سے زمین نکل گئی۔ یہ کیسی مکروہ اور دہشت زدہ آواز تھی۔۔۔۔ یکدم نرسیں اور ڈاکٹرز کمرے کی طرف بڑھے اور حسن کو کمرے سے باہر کھڑا رہنے کا کہا اور وہ سب کے سب مریضہ پر جھک گئے۔ ایک تنومند نرس ان کے بستر پر چڑھ کر ان کا سینہ زور زور سے دبانے لگی۔ ان کی دل کی دھڑکن تیزی سے تنزلی کا شکار تھی۔ بلڈ پریشر بھی صفر کے نشان کو چھو رہا تھا۔ حسن نے ہاتھ میں تھامی تسبیح کے دہانے تیزی سے گرانے شروع کردیے ہیں اس کی سانسیں بھی تیزی سے چلنے لگیں اس کی آنکھوں سے آنسوؤں کا ایک سیلاب امڈا ہوا تھا۔ اسی اثناء میں ایک جونیئر ڈاکٹر بوجھل قدم اٹھائے حسن کی قریب پہنچا اور اسے صرف اتنا کہہ سکا۔۔۔۔ sorry

چند لمحوں بعد ایک اور ڈاکٹر نے حسن کے ہاتھ میں مرحومہ کا ڈیتھ سرٹیفکیٹ تھما دیا۔ نجانے یہ ڈیتھ سرٹیفکیٹ تھا یا حسن کی نوکری کا پروانہ کیونکہ حسن کو سرکاری ملازمت کے حصول کے لئے اپنی ماں کے میڈیکل بورڈ کے لئے ہسپتال ایمرجنسی کی چار رپورٹس کی ضرورت نہیں تھی بلکہ مرحومہ کی حالت ملازمت میں وفات کی وجہ سے گورنمنٹ کے طے کردہ قوانین (Esta-Code) کی رو سے مرحومہ کی کسی بھی ایک اولاد کو اس کے محکمے میں سرکاری ملازمت دی جانی یقینی تھی۔

BOOKS

شرح شکوہ، جواب شکوہ

فرہنگ وشرح: حافظ حامد محمود
صفحات: 278
قیمت: 380روپے
ملنے کا پتہ: بک کارنرشوروم،
بالمقابل اقبال لائبریری، بک اسٹریٹ جہلم

علامہ اقبال اردو کے ایسے شاعر ہیں جنہوں نے نہ صرف مغربی فلسفے کو بڑھایا بلکہ اپنی شاعری میں اسلامی فلسفیانہ فکر سے استفادہ بھی کیا انہوں نے جرمنی میں ایک ایسے دور میں فلسفے کا مطالعہ کیا جب جرمن فلسفہ پوری دنیا کو متاثر کررہا تھا۔ انہوں نے کارل مارکس فریڈرک اینگلس اور عمانوئیل کانٹ کے علاوہ دیگر مفکرین کے نظریات کا مطالعہ کیا جن کے اثرات ان کی شاعری میں نظر آنے لگے۔ فرہنگ وشرح لکھتے وقت حافظ حامد محمود نے نظم میں بیان کئے گئے مختلف واقعات کا تاریخی پس منظر بھی خوبی سے بیان کیا ہے۔ انہوں نے اب تک شکوہ جواب شکوہ کی شرحوں سے ہٹ کر علیحدہ اسلوب اختیار کیا ہے۔ جس میں چند ایک حیرت انگیز انکشافات بھی ہیں۔ اقبال نے خود کیسے اس نظم کو محفل میں پڑھ کے سنایا اور اپنے والد صاحب کی موجودگی میں بجائے ترنم کے تحت الفظ میں سنایا اور سامعین اور حاضرین محفل پر اس کے ردعمل کے دلچسپ واقعات کے علاوہ بہت کچھ پڑھنے کے لئے موجود ہے۔ کتاب بہترین زاویے سے مجلّہ ہے۔ یہ اقبال کے فن اور شخصیت پر نہایت پرمغز اور دلچسپ شرح ہے جسے اردو زبان کے چاہنے والوں ہی میں نہیں طلباء کے وسیع تر طبقے میں بے حد سراہا جارہا ہے۔

اوکسفورڈ اردو انگریزی لغت

مولفین: ایس ایم سلیم الدین، سہیل انجم
ناشر: آکسفورڈ یونیورسٹی
صفحات: 1165
قیمت: 1,495روپے

دنیا میں زبانوں سے واقفیت کا سب سے موثر ترین ذریعہ لغات ہوتی ہیں۔ زبانیں جس قدر ارتقاء پذیر ہوتی ہیں اسی قدر لغات میں بھی نئے الفاظ، نئی اصطلاحات، نئے محاوروں، نئی ضرب الامثال، تشبیہات اور استعاروں کا اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ پاکستان میں انگریزی علوم کی اردو میں منتقلی کے لئے انگریزی، اردو لغات ہمیشہ موجود رہی ہیں مگر اردو انگریزی لغات کی کمیابی بلکہ نایابی ہمارے لئے مسئلہ رہی ہے۔ اوکسفورڈ یونیورسٹی نے اس ضرورت کو محسوس کرتے ہوئے ایک جامع اردو کے کلاسیکی سرمائے کو سمیٹا اور جدید دور کی متحمل تراکیب، محاوروں، الفاظ اور ضرب الامثال کا احاطہ کر کے لغت کی شکل دی ہے۔
اس لغت میں 85 ہزار اندراجات نے اردو اور انگریزی میں ایک نئے ابلاغیاتی رشتے کی ٹھوس بنیاد فراہم کی ہے۔ اردو کی تفہیم سے دراصل ہم اپنے خطے کی دوسری زبانوں کی تفہیم کا شعور بھی حاصل کرتے ہیں۔ اس لغت کو دیگر زبانوں کی ترقی کی کلیدی اہمیت حاصل ہوگی۔ کتاب نہایت دیدہ زیب اور دلکش ہے۔ بڑی محنت سے تیار کی گئی ہے۔ اوکسفورڈ کی طباعت کے ضمن میں بھی دو رائے نہیں ہوسکتیں۔ رنگین کور کے ساتھ اس کا حسن دوبالا کردیا گیا ہے۔

VIES

ہدایت کار: ہنی ابو اسد
کہانی، منظرنامہ: ارم پروین بلال
کاسٹ: آمنہ شیخ، محب مرزا، خالد ملک، نوین وقار، خالد احمد، پروین اکبر، نائیلہ جعفری، قیصر خان نظامانی، عدنان شاہ ٹیپو، سلیم معراج اور علی رضوی

یہ فاطمہ (ایک اسکول ٹیچر) ہی کی کہانی نہیں۔ ہمارے قبائلی اور جاگیرداری کے فرسودہ نظام میں نوجوان اور چھوٹی بچیوں کو تعلیم حاصل کرنے میں کئی قسم کی الجھنوں اور مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ فیوڈل سسٹم میں غریب طبقہ معاشی، جذباتی اور طبقاتی استحصال کا شکار ہوتا ہے۔ اس فلم میں اسکول ٹیچر اس نظام کے خلاف آواز بلند کرتی ہے جس کے تحت بچیاں مارے خوف کے گھروں میں قید ہوکر رہ جاتی ہیں۔ دہشت گردی کے ایک زاویے سے ظلم کی کڑی ان کرداروں کے ساتھ بھی جڑی ہوتی ہے۔ ارم پروین بلال نے اسے دستاویزی اور فیچر فلم کے امتزاج سے بڑی خوبصورت شکل دی ہے۔
آمنہ شیخ اور محب مرزا نے پہلی بار جوڑی کے طور پر پرفارمنس نہیں دی لیکن خالد ملک نے اپنی تاثراتی اداکاری میں فلم بینوں اور نقادوں کو بے پناہ متاثر کیا ہے۔
اس فلم کی ایڈیٹنگ پڑوسی ملک میں بھی کی گئی ہے تاہم پروسیسنگ اسی وقت نگاہوں کو بھلی لگتی ہے جب کہانی اور اس کے تخیل کے ساتھ تکنیک ہم آمیز ہوجائے۔ ارم پروین بلال نے نہایت محنت کے بعد پاکستانی سینما کو روایت سے ہٹ کر ایک نئے اسلوب سے متعارف کرادیا ہے۔
اب دیکھنا یہ ہے کہ اس دیئے سے دیا کون آگے بڑھ کر جلاتا ہے۔ نئی نسل کو شاباش کہ جنہوں نے اصل پاکستانی سرزمین کے مسائل کو موثر ترین امیجری کے ساتھ پیش کیا ہے۔ یہ فلم پاکستان میں یوم آزادی کے موقع پر ریلیز کی گئی جسے ٹی وی انڈسٹری کے علاوہ فلمی پنڈتوں نے بھی بے حد سراہا۔

DRAMA MO

ہدایت کار : بلال لاشاری
کاسٹ : شان، شمعون عباسی، عیشا شفیع، علی عظمت، عائشہ خان

انگریزی زبان میں بننے والی یہ پہلی پاکستانی فلم ہے۔ جس کی سینماٹوگرافی، پروسیسنگ اور ایڈیٹنگ کا معیار کہانی کے ساتھ ساتھ چلتا ہے۔ پاکستان کو اس وقت عالمی تسلط سے بڑھ کر اندرونی محاذ پر دہشت گردی کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ فلم میں مصنف حسن وقار رانا نے دہشت گردی پھیلانے والی مافیا کو کچلنے اور اس کے مذموم مقاصد پر دلچسپ منظر نامہ تخلیق کیا ہے۔ بلال لاشاری اتنے موثر انداز میں فلم جیسے وسیع و عریض کینوس پر ایک مقصدی فلم بنالیں گے یہ شاید ہماری لاہوری فلمسازوں اور ہدایت کاروں نے سوچا بھی نہ ہو جو ایک زمانے میں غنڈوں، بدمعاشوں اور گجروں دیہاتیوں کی کہانیوں سے آگے نہ بڑھ پائے اور علاقائی موضوعات اور دلچسپیوں میں کھو کر پوری فلمی صنعت کو زوال دے گئے۔ ایسے وقت میں جب فلم انڈسٹری کا Titanic ڈوب چکا تھا بلال لاشاری نے ''وار'' جیسی فلم سے فلم بینوں کو چونکا کر رکھ دیا۔
انہوں نے دہشت گردوں اور قانون کے رکھوالوں کا ٹکراؤ بیچ کے لاہور پولیس سینٹر اور آرمی کے لئے مخصوص تربیتی مراکز میں کروایا۔ کیمرہ ورک میں نہایت جاذبیت اور ستھرا پن نظر آتا ہے۔
انگریزی زبان میں یہ پہلی پاکستانی ایکشن فلم ہے جسے وارنر برادرز نے امریکہ اور دیگر یورپین ملکوں میں ریلیز کیا۔ اس طرح پاکستانی ہدایت کاروں اور فلمسازوں کی ایک نئی نسل فلم کے میدان میں پڑاؤ ڈال چکی ہے۔ یہ تبدیلی ہوا کا تازہ جھونکا بھی ہے اور نوجوان ذہنوں کی آبیاری کے لئے زرخیز پلیٹ فارم بھی کہ یہاں سے نہ صرف اداکاروں بلکہ تیکنیکی عملے اور ہدایت کاروں کے ساتھ فلم کا ایک نیا زاویہ تشکیل پاسکے گا۔ یہ فلم جب جدید خطوط پر آراستہ ایٹریم اور نیوپلیکس سینماؤں میں دیکھی جاتی ہے تو اور بھی دلکش دکھائی دیتی ہے۔ اب صحیح معنوں میں پاکستان فلم انڈسٹری کا Revival ہوا ہے۔

تار عنکبوت

ڈرامہ نگار: فصیح باری خان
ہدایت کار: مظہر معین
کاسٹ: عظمیٰ گیلانی، ثمینہ احمد، زینب قیوم

دور حاضر کا انسان حالات کے کربناک شکنجے میں کسا جاچکا ہے، جن اذیت ناک کیفیات کے ساتھ وہ زندہ ہے اسے زندگی کا نام دینا نہایت ہی دشوار امر ہے۔ اسے موت کا نام دینا بھی سمجھ سے بالاتر ہے گویا اس وقت انسان زندگی کی بقاء اور موت سے چھٹکارے کی جنگ لڑ رہا ہے۔ زیر تبصرہ سیریل بھی اس مرکزی خیال پر مبنی ہے۔ تار عنکبوت فصیح باری خان کی تحریر ہے جسے ہدایت کار مظہر معین نے تیار کیا ہے۔ ڈرامہ کیسے لکھا جاتا ہے فصیح خوب جانتے ہیں مظہر کس موضوع کو کیسے ٹریٹ کریں گے یہ ان سے بہتر کوئی نہیں جانتا۔ اس سیریل میں بھی بقاء کی جنگ کے لئے کالا علم اختیار کرنے والے گروہ کی زندگی کو ہائی لائٹ کیا گیا ہے۔ کالا علم کامیابی یا سکھ چین حاصل کرنے کا شارٹ کٹ سمجھنے والے گروہ کی سرگرمیاں پل صراط پر چلنے کے برابر ہیں۔ فصیح اور مظہر نے اپنے تخیل اور موضوع کے لئے سیپیاٹون کی تکنیک میں پروڈکشن تیار کی۔ مجرمانہ اور بداخلاقی پر مشتمل زندگی گزارنے والی ان عورتوں کی جذباتی زندگی کا منظر نامہ کراہیت دلاتا ہے یہ سچائی بھی سفاک ہے لیکن ایک سچائی جسے میڈیا کے حلقے بہت سراہ رہے ہیں اور وہ یہ ہے کہ ڈرامے کے آغاز میں چینل کی طرف سے اسے بچوں کو دیکھنے سے منع کیا گیا ہے۔ یوں بھی یہ کلاسیکی انداز کا کھیل ہے جس کی ٹریٹمنٹ میں ڈرامائیت کا تاثر زیادہ ہے بہ نسبت گلیمر کے۔
اس سیریل کو کوہ مری میں شوٹ کیا گیا ہے تاہم اس میں مری کے سرسبز و شاداب جنگلات اور قدرتی مناظر آپ کو ڈھونڈنے سے بھی نہیں ملیں گے اگر کچھ ملے گا تو انسانیت سوز اور کالے کرتوتوں سے دین و دنیا کی بربادی کا سبق جو ہم سب کے لئے نہایت عبرت انگیز ہے۔

نم

تحریر : مائرہ ساجد
ہدایت کار : احسن طالش
کاسٹ : ثانیہ سعید، فواد خان، عثمان پیرزادہ، نسرین قریشی، کنزہ وائن اور فرح شاہ

اسے اتفاق ہی کہیں گے کہ ایک جانب خواتین ڈرامہ نگاروں نے فیملی کے گرد کہانیوں کے تانے بانے بنے ہیں اور عجیب و غریب حالات و واقعات بیان کر کے کہانیوں کو ٹوئسٹ دیا ہے تو دوسری جانب آمنہ مفتی نے ''الو برائے فروخت نہیں'' اور مائرہ ساجد نے ''نم'' میں فیوڈل سسٹم کی خرابیوں اور الجھنوں کو مہارت سے قلمبند کیا ہے۔ خوش قسمتی سے انہیں بہت اچھے تخلیق کار دستیاب ہوئے جنہوں نے پروڈکشن میں ان کے الفاظ کو زندگی دے دی۔
''نم'' بھی آکسفورڈ سے فارغ التحصیل ہونے والے نوجوان کی جذباتی زندگی کی انوکھی مگر دلچسپ کہانی ہے۔ جس کی پہلی شادی خاندانی رسم و رواج کے مطابق عمر رسیدہ خاتون (ثانیہ سعید) سے کی جاتی ہے۔ تھوڑے عرصے بعد جب ان دونوں کی عمروں کے فرق سے جذباتی مسائل پیدا ہوتے ہیں تو جاگیردار (عثمان پیرزادہ) اپنے اس بیٹے کی شادی جواں سال لڑکی نیلم سے کر دیتے ہیں۔ ولی یہ لڑکا دوسری بار گھر نہیں بسانا چاہتا لیکن نئی بیوی بھی اس شادی سے خوش نہیں۔ فواد خان کو اب تک ہم نے چاکلیٹی ہیرو کے کردار میں دیکھا تھا مگر اب کی مرتبہ وہ بے حد مختلف انداز کے کردار میں نظر آرہے ہیں۔ سنجیدہ کردار اور فیوڈل سسٹم کے پڑھے لکھے شخص کو اپنی سگی ماں کے علاوہ سوتیلی ماؤں کی سیاست اور چپقلش کے ساتھ مختلف رویوں کا اظہار کرنا ہے۔ ہمسفر، سیریل ''نم'' کے آگے بہت چھوٹے کینوس کی سیریل تھی۔ احسن طالش سے ڈرامے کے ناظرین بہت سی توقعات وابستہ کئے ہوئے ہیں اب دیکھتے ہیں کہ وہ ڈرامے کو ڈریگ ہونے سے بچاتے ہیں یا نہیں۔ بہرحال ''نم'' بہتر کاوش ہے اور اسے دیکھنا چاہئے۔

ستاروں کی محفل

عقرب

★ سیارہ	★ علامتی نشان	★ موافق پتھر	★ لکی نمبر
پلوٹو	بچھو	اوپل	9, 18, 27, 36, 45, 54, 63, 72, 81, 90

کسی کا راز آشکار کرنا ہو یا راز واقعی راز سمجھ کر جان سے زیادہ حفاظت کرنی ہو عقربی افراد کو خوب آتا ہے۔ زندگی کے جس شعبے، مکتبہ فکر یا سرگرمی سے وابستہ ہوں علیت اور کاملیت کا پرچار ضرور کرتے ہیں۔ کسی فرسودہ نظام، طرز فکر یا اسلوب پر سوچے سمجھے بغیر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ دوستوں کے دوست ہوتے ہیں اور دشمنوں کی پرکھ کرنا بھی انہیں خوب آتا ہے۔

آپ کی قائدانہ صلاحیتیں رنگ لا رہی ہیں اور نومبر 2013ء آپ کی پیشہ ورانہ مصروفیات میں اضافہ بھی کرے گا اور عزت و مرتبے میں اضافہ بھی۔ کوئی نیا کیریئر، نئی جائیداد، نئی چیز خریدنے کے مواقع ابھر رہے ہیں۔ نئے کیریئر میں مالی فوائد بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ خاندانی تقریبات اور روزمرہ کی مصروفیات بڑھ جائیں گی لہٰذا کمزور صحت کے لوگ توازن سے کھائیں پئیں پرسکون رہیں۔

آپ کی مقناطیسی شخصیت لوگوں کو اپنا گرویدہ ضرور بنائے گی۔ حکام بالا اور افسران آپ سے خوش نظر آ رہے ہیں۔ یہ سب آپ کی محنت اور کام سے عشق کی وجہ سے ممکن ہوا ہے۔ نئے دوست پرخلوص ہیں یہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ بھی ان کے ساتھ بے لوث ہو سکتے ہیں۔ اخراجات بڑھتے ہوئے نظر آ رہے ہیں۔

آپ کوئی بھی کامیابی محنت کئے بغیر کیسے حاصل کر سکیں گے بہتر ہے کہ ترقی کے مختصر راستوں کا انتخاب نہ کریں۔ ممکن ہے اس ماہ کوئی یوٹیلیٹی بل توقع سے بڑھ کر آ جائے یا پھر کہیں پیسہ ضائع ہو جائے اور آپ کو یہ بہت گراں گزرے۔ موڈ پر قابو پا کر ہوشمندی سے کام لیجئے۔ تھوڑا اطمینان ضروری ہے دیکھئے جہاں کہیں سرمایہ کاری کر رہی ہیں کیا وہ منصوبہ ٹھیک سے اپنے کام انجام دے رہا ہے۔

رواں مہینے میں آپ کو کیریئر نئی مصروفیت اور خوشی دے سکے گا۔ جن افراد کو ملازمت کی تلاش تھی انہیں خوش ہونا چاہئے کہ ان کے لئے راستے نکل رہے ہیں۔ جن افراد کے رشتے طے نہیں ہو رہے تھے وہ بھی خوش ہو جائیں کہ پسندیدہ جگہ پر رشتے طے ہونے کے امکان پیدا ہو رہے ہیں۔ نئی امنگوں اور بہتر خواہشات کے ساتھ نئی نوکری یا نئے گھر میں داخل ہوں مگر بچوں اور بزرگوں کا خاص طور پر خیال رکھیں۔

کاروباری حضرات کے لئے یہ اچھا مہینہ ہے۔ نئے امکانات اور بدلتے پہلوؤں پر توجہ دیجئے۔ آپ کا کام ضرور پسند کیا جائے گا کیونکہ آپ نے اپنے ہدف تک کامیابی سے پہنچنے کے لئے بڑی محنت کی ہے۔ جن لوگوں کو ابھی ملازمت نہیں مل سکی ان کے لئے اس ماہ کی 8، 20، 23 اور 24 نہایت سعد تاریخیں ہیں۔ صحت اچھی رہے گی۔

آپ کا میلان تبدیل ہو رہا ہے۔ بہت دن تک فیملی آپ کی منتظر تھی اب آپ ایک ساتھ مل بیٹھنے کے منصوبے کی تکمیل کر سکیں گے۔ خاندان کے قریبی رشتے داروں میں یا تو کوئی شادی ہے یا کسی کی بیرون ملک سے واپسی متوقع ہے۔ مالی مسائل کم ہوتے جا رہے ہیں۔ ابھی بھی آپ کو اخراجات پر قابو پانا ضروری ہے۔ کوئی دیرینہ الجھن دور ہو جائے گی مگر اس کے لئے لوگوں کے دل جیتنے کی کوشش کرنا ہوگی۔

دوست احباب اور عزیز و اقارب آپ سے ملنا جلنا پسند کریں گے۔ دفتر میں بھی آپ کی مقبولیت بڑھے گی۔ کوئی نیا ہدف ملنے کی توقع ہے جو ممکن ہے ڈھیروں خوشیاں بھی عطا کرے اور مالی منفعت کا باعث بھی ہو۔ غصہ ور افراد اپنے موڈ میں بہتری پائیں گے۔ ایسے لوگ جن کے رشتے طے نہیں ہوئے اچھی امیدیں وابستہ کر سکتے ہیں۔

نئی ملازمت ملنے کے امکان ظاہر ہو رہے ہیں۔ کچھ لوگ روٹھے ہوئے ہیں انہیں منانے کے لئے تھوڑا بہت اہتمام کرنا پڑے گا۔ نئے گھر، نئی گاڑی اور نئی ملازمت کی توقع آپ کو بھی ہے لیکن تھوڑا سا عرصہ آزمائش کا بھی ہے اس پر نظر دوڑائیے۔ موڈ خوشگوار کیجئے۔ مچھلیوں اور چھوٹے پرندوں کے کھانے کا خاص خیال رکھئے۔ اب یہ سب آپ سے توقع رکھے ہوئے ہیں۔

دل چاہتا ہے کہ کاروبار کو وسعت دیں مگر عقل کیا کہتی ہے؟ میانہ روی اختیار کر کے دوستوں کے فیصلوں کو بغور سنیں پھر قدم اٹھائیں۔ جائیداد فروخت ہونے کے امکانات روشن ہوئے ہیں۔ یہ مہینہ صحت کی خرابی کی نشاندہی بھی کر رہا ہے۔ بہتر ہے کہ آپ اپنا مکمل طبی معائنہ کروالیں۔ عزیز و اقارب آپ کو دعوتوں میں مدعو کر رہے ہیں خیال رہے کہ بحث و تکرار نہ ہونے پائے۔

اہل خانہ کی صحت پر دھیان دینا پڑے گا۔ جنہیں بیماریاں اور عارضے آپ سے پوشیدہ رکھنے کی عادت ہے۔ کوئی نیا کام بغیر صدقہ خیرات دیئے شروع نہ کیجئے۔ کوئی دوست کہیں مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ رومانوی زندگی بہتر ہے۔ ازدواجی زندگی میں کوئی الجھن وقتی طور پر پریشان کر سکتی ہے۔ منگل کو کوئی پیلا یا زرد رنگ کا پھل صدقہ کر دیں۔ قریبی شہر کے سفر کا بھی امکان نظر آ رہا ہے۔

اپنے کھانے پینے کی عادت پر غور کیجئے۔ آپ کا وزن خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے۔ بلڈ پریشر بھی ضرور چیک کرواتے رہا کریں۔ آپ مالی امور میں دوستوں اور عزیز و اقارب پر بھروسہ کم کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ اچھی عادت ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ کچھ مخلص افراد کے ساتھ بدلحاظی بھی کر جاتے ہیں۔ اس عادت کو چھوڑ دیں۔ تعلیمی اور کاروباری شعبوں کے افراد کو بھی کامیابی ملنے کی توقع ہے۔

آپ کو اپنے کیریئر کی بہت اچھی خوشخبری ملنے کا امکان ہے۔ مالی تعاون اور ترقی کے امکانات روشن ہیں۔ بزرگوں اور ساتھیوں کے فیصلے آپ کے حق میں نہایت سعد رہیں گے۔ دفتری کام کی وجہ سے بیرون ملک کا سفر ممکن ہے۔ یہ مہینہ بے پناہ مصروفیات لے کر آ رہا ہے۔ دعوتوں اور تقریبات جیسی سرگرمیاں عروج پر ہوں گی۔ پرانے رشتے استوار کرنے اور نئے لوگوں سے تعلقات استوار کرنے میں مدد ملے گی۔